Robert Kientz

satipaṭṭhāna
la voie du bonheur



dhammadāna

Robert Kientz

satipaṭṭhāna
la voie du bonheur



dhammadāna

À ma femme, avec toute ma gratitude,

mon admiration et mon amour.

Édition d’origine : 1979 (Éditions du Rocher)
Édition présente : 15 novembre 2006, version 1
Maquette et mise en forme : Moine Dhamma Sāmi
Saisie du texte : Mme Marinette Salom Kandakoff

Ce livre est disponible sur Internet : http://dhammadana.org/livres.htm

Introduction

Il y aura bientôt trente ans que j'ai eu la bonne fortune de connaître l'enseignement du *satipaṭṭhāna*. J'étais atteint, à l'époque, d'une maladie nerveuse soi-disant incurable qui me causait de véritables tortures.

En apprenant que la méthode de *satipaṭṭhāna* constituait la *seule et unique voie* menant à la libération de la souffrance, et qu'elle était ouverte à tout homme qui désirait ardemment l'utiliser, je fus, bien sûr, intéressé. Quoique sceptique quant à la véracité de ce qu'elle avançait, je fus impatient de commencer à la pratiquer.

Néanmoins, lorsqu'on me décrivit la méthode de travail, je fus extrêmement déçu, et je la rejetai aussitôt. J'étais incapable de la prendre au sérieux. Elle était si simple ! Sa simplicité même me convainquit qu'on ne pouvait retirer aucun avantage à pratiquer ce genre d'entraînement – certainement pas la cessation de la souffrance. Je ne savais rien du couple simplicité-sagesse.

Aussi étrange que cela puisse paraître, en dépit du fait que je jugeai la technique de travail de l'entraînement *satipaṭṭhāna* sans valeur, enfantine et absurde, je me sentis pourtant poussé à commencer sa pratique. Par simple curiosité, peut- être. Et, à mon grand étonnement, j'enregistrai des résultats immédiats – des résultats réels et durables. Je fus stupéfait ! Inutile de dire que l'attitude négative et le scepticisme dont j'avais d'abord fait preuve s'évanouirent. Ils étaient mal fondés et laissèrent place à l'espoir et au courage. J'avais, enfin, trouvé la voie qui allait me permettre de sortir d'une situation désespérée.

À mesure que les jours passèrent, l'esprit et le corps s'améliorèrent, se modifièrent, pour retrouver enfin la fonction harmonieuse qu'ils avaient depuis longtemps perdue. Le résultat fut une vie nouvelle de joie, de bonheur et de paix, insoupçonnée jusqu'alors. Finalement, au cours de mes années de pratique, je découvris avec surprise, comme bien d'autres avant moi ont dû le découvrir, que *satipaṭṭhāna* représentait le système le plus révolutionnaire et le plus efficace parmi tous les systèmes connus d'entraînement de l'esprit. *satipaṭṭhāna* constitue, sans aucun doute, une voie supérieure menant la maîtrise du malheur et de la misère, à l'élimination de la douleur et de la peine, à l'annihilation de l'ignorance, et enfin à l'obtention du *Bonheur Suprême,* ici et maintenant, dans cette vie présente. Une telle réalisation n'est-elle pas ce que toute personne qui raisonne sainement à l'heure actuelle recherche, et qu'il est si difficile de trouver ?

À strictement parler, *satipaṭṭhāna* est la voix de la Perfection, une réalité et non un rêve utopique. Vous êtes peut-être sceptiques. Les résultats mentionnés semblent peut-être exagérés, mais je suis en mesure de témoigner qu'ils sont vrais, à tous les égards. En fait il est quasiment impossible d'évaluer dans quelle mesure exacte la pratique de *satipaṭṭhāna* transforme le caractère, le comportement et l'apparence d'une personne. Elle provoque une profonde évolution spirituelle qui commence, comme pour le voyage aux mille kilomètres, au point le plus proche de nous – dans notre propre esprit. C'est là précisément, dans le sombre territoire inconnu de l'esprit, que se trouvent le sentier et le but de la tentative la plus haute qu'il soit. Il n'est jamais trop tard pour commencer à développer la lueur directrice de la compréhension, et de la suivre, pour émerger triomphant dans un futur plus éclatant et plus heureux.

satipaṭṭhāna n'est pas nouveau. En réalité sa pratique est aussi vieille que le monde. Il y a toujours eu des hommes qui ont cherché à comprendre eux- mêmes et le monde dans lequel ils vivaient et *satipaṭṭhāna* a été la méthode qu'ils ont employée – quoique sous un nom différent. Le Bouddha l'a redécouvert et l'a enseigné en Inde, il y a deux mille cinq cents ans. Cela ne veuille pas dire bien sûr, qu'il faille nécessairement devenir bouddhiste pour entreprendre l'entraînement *satipaṭṭhāna*.

satipaṭṭhāna n'est pas une religion au sens où on entend ce mot en Occident. *satipaṭṭhāna,* ou la pratique de la présence de l'esprit, est essentiellement un mode de vie, une méthode pratique dont l'application est aussi valable aujourd'hui qu'elle l'était jadis. À strictement parler, *satipaṭṭhāna* constitue une certaine façon de vivre notre vie quotidienne destinée à mettre un terme au mal, à faire ce qui est bon et juste, et à purifier l'esprit de ses impuretés manifestes et latentes. C'est un auto-traitement psychophysiologique sain que chacun d'entre nous doit éventuellement effectuer s'il s'est fixé comme objectif dans l'existence de s'émanciper des ténèbres de l'ignorance, et de s'élever vers la lumière de la compréhension, la sagesse des anciens.

satipaṭṭhāna est à l'ordre du jour !

La société actuelle, de plus en plus mécanisée avec son rythme accéléré, ses rivalités, ses compétitions, son égoïsme toujours croissant nous soumet malgré nous, à un état perpétuel de tension mentale, émotionnelle et physique.

Chez la plupart d'entre nous l'énergie vitale qui assure la santé et le bien- être, s'épuise d'un manière catastrophique qui entraîne inévitablement une dévitalisation du système nerveux perturbant l'équilibre des mécanismes internes de l'esprit.

Il n'est pas nécessaire de s'étendre sur les terribles ravages psychosomatiques que provoquent la disharmonie de l'esprit et du corps, car nous ne les connaissons que trop bien.

L'homme d'aujourd'hui se demande : Que puis-je faire pour échapper à ce fléau moderne, à cette décadence qui sévit actuellement un peu partout dans le monde ? Existe-t-il un moyen autre que la drogue, les somnifères, les tranquillisants, l'alcool, qui faute de mieux soulagent les symptômes mais laissent la source profonde de problème intacte ? Puis-je devenir une personne réelle et saine, capable d'aimer ?

satipaṭṭhāna répond oui.

L'expérience démontre sans aucun doute que le gaspillage stérile de l'énergie vitale est dû en grande partie à l'abus de l'activité cérébrale. L'excès de penser qui nous amène à tout juger et analyser, à rêver et imaginer, toute cette agitation mentale incessante est un état désastreux. Il est d'autant plus dangereux qu'il est inconscient. Cette disharmonie a atteint à notre époque une phase aiguë, et c'est précisément à elle qu'il convient d'abord de porter remède.

Il suffit de commencer à vivre selon le premier principe de *satipaṭṭhāna* pour se rendre compte immédiatement qu'il s'agit là de l'antidote par excellence contre le mal du siècle.

À une époque comme la nôtre, où se manifeste une telle tendance à manipuler la pensée et le comportement des gens par des mots et des images, *satipaṭṭhāna* est d'une importance capitale.

satipaṭṭhāna est un message d'espoir pour notre monde gravement malade, car il prouve que nous sommes tous perfectibles. Il est à la portée de tous, jeunes ou vieux, croyants ou athées.

Réveillez-vous ! Commencez dès aujourd'hui. Demain, il sera peut-être trop tard.

Robert Kientz

Préface

Par le Vénérable Mahāsī Sayādaw,
Bhadanta Sobhana Mahāthera,
Sāsanā dhaja siri pavara Dhammacariya,
Agga Mahā Pandita, Chattha Sangiti Pucchaka.

Sur la recommandation du Vénérable Nyanaponika Mahāthera, le célèbre auteur de l'ouvrage *The Heart of Buddhist Meditation (Le cœur de la méditation bouddhiste),* M. Robert Kientz a été admis, en 1962, à notre Centre de Méditation Mahāsī Sāsanā Yeikthā. D'abord en tant que laïque, puis plus tard en tant que moine, il a passé chez nous sept mois ininterrompus. Il a suivi avec succès le cours complet d'entraînement à la Méditation *satipaṭṭhāna vipassanā*, et nous le considérons comme l'un de nos meilleurs élèves venus de l'étranger.

C'est avec beaucoup de joie que nous avons lu le manuscrit du livre qu'il se propose de publier, car cet ouvrage traite non seulement des expériences qu'il a personnellement vécues au cours de son entraînement mais aussi des caractéristiques fondamentales du Bouddhisme. Nous pensons que son livre peut permettre au lecteur d'apprécier avec justesse l'importance et la valeur de la formation religieuse bouddhique, en général, et de la Méditation *satipaṭṭhāna vipassanā* en particulier.

Nous recommandons ce livre à tous ceux qui sont en quête du Bonheur, de la Paix et de la Vérité.

Mahāsī Sayādaw
Mahāsī Sāsanā Yeiktha
16, Sāsanā Yeiktha Road
Yangon, Birmanie

Attestation

Par le Vénérable Mahāthera,
Agga Mahā Pandita, Mahāsī Sayādaw.

J'atteste que M. Robert Kientz a suivi, sous ma direction personnelle, le cours complet d'entraînement à la Méditation *satipaṭṭhāna vipassanā*, au Centre de Méditation Mahāsī Sāsanā Yeikthā de Yangon (Birmanie)

Non seulement est-il allé jusqu'au bout de la période de pratique prescrite, avec des résultats digne d'éloges, mais encore a-t-il reçu la formation qui l'autorise à enseigner la méthode pratique de Méditation *satipaṭṭhāna vipassanā*.

Mahāsī Sayādaw

NAMO BUDDHASA…

Hommage au Tout-Éveilllé

Chapitre premier

AIDE-TOI TOI-MÊME…

“ Apprendre à se connaître Soi-même,
Par la Vision Intérieure,
Est bien plus utile et important
Que de connaître toutes les sciences.
Un moment de Vision Intérieure suffit
Pour qu’un HOMME soit né sur cette terre ”

Réflexion d’une élève satipaṭṭhāna

“ Pour parcourir mille lis,
Il faut commencer par
Faire le premier pas ”

Proverbe chinois

“ C’est en forgeant
Qu’on devient forgeron ”

Proverbe alsacien

L'opération de la colonne vertébrale dont j'avais besoin ne réussissait pas toujours. C'est ce que me dit le chirurgien, et je m'imaginais aussitôt cloué dans un fauteuil roulant, inutile et misérable, jusqu'à la fin de mes jours. Je ne pouvais pourtant pas continuer encore longtemps comme ça, pas avec cette douleur qui me tenaillait. Il fallait que je prenne une décision. Je ne voulais pas penser à l'avenir.

Sans que rien ne le laissât prévoir, tous les muscles situés le long de ma colonne vertébrale, de la nuque au bas de l'épine dorsale, se tendaient et devenaient aussi durs que le roc. La douleur était insupportable. J'étais obligé de rester immobile, impuissant, en attendant que le spasme disparaisse. Chaque spasme, quoique bref, semblait durer une éternité. Je n'étais plus capable de conduire ou de sortir seul de chez moi. Il fallait que quelqu'un m'accompagne.

J'étais atteint d'une maladie nerveuse qui empirait avec les années. Les divers traitements que j'avais essayés ne laissaient entrevoir aucun espoir de guérison. Les attaques devenaient plus violentes et plus fréquentes. Après les attaques, la douleur subsistait. J'étais affecté de tremblements, je ressentais une immense fatigue, j'avais perdu complètement l'appétit. Seule, la prière aidait à soulager le désespoir et le découragement profonds qui s'étaient emparés de moi.

Puis une amie m'appela au téléphone ; “ Il y a en ville un moine bouddhiste qui donne une conférence sur la souffrance et le moyen de faire cesser la souffrance. ” me dit-elle. “ J'ai pensé qu'étant donné votre état, cela vous intéresserait d'aller l'écouter. Je passe tout de suite vous prendre avec ma voiture. Tâchez d'être prêt. ” Elle raccrocha.

J'allais la remercier de m'avoir appelé et refuser poliment, mais elle ne m'en laissa pas le temps. Sa manière brusque m'avait contrarié. En outre

l'idée même d'assister à une conférence donnée par un moine bouddhiste me faisait un peu peur. J'étais catholique et incapable de prendre en considération une religion autre que la mienne, le Bouddhisme moins que tout autre. Mais mon amie arrivait, débordante de jeunesse, de joie de vivre et d'optimisme, belle et élégante, comme toujours : plaisant contraste avec ma morne existence. Ma résistance fondit et je me disposai à sortir.

Nous arrivâmes tôt mais nous eûmes, néanmoins, de la difficulté à trouver deux places côte à côte tant l'assistance était nombreuse. Le moine bouddhiste s'avança sur la scène, et je fus impressionné par l'harmonie de ses mouvements. Il se tint immobile quelques instants, face au public, sans dire un mot. Il joignit ses mains aux longs doigts, comme pour prier, et ferma les yeux. Puis il laissa tomber ses mains, rouvrit les yeux et dit : “ Le sujet de la conférence de ce soir est la douleur et le moyen de faire cesser la douleur. ” Il sourit. Bien qu'il parlât de la douleur, son visage gardait une expression enjouée. Il s'exprimait distinctement et avec lenteur, sa voix était vibrante et grave. Dans sa longue robe safran, il paraissait plus grand qu'il n'était en réalité. L'éclat brillant de ses grands yeux noisette faisait ressortir la teinte cuivrée de sa figure. Sa tête rasée révélait le haut de son crâne qui ressemblait à une calotte.

Pour la première fois de ma vie, j'écoutai exposer les fondements de la doctrine bouddhiste : comment renoncer au mal, comment pratiquer le bien, comment purifier l'esprit. Ainsi je pouvais me libérer de mes souffrances et de mes peines, je pouvais connaître le vrai bonheur et la vraie paix ici-bas et dans l'au-delà.

Le moine expliqua les lois qui régissent l'univers telles que le Bouddha les a enseignées. Une action entraîne une réaction. Tout effet a une cause. Ceci s'applique non seulement au domaine des causes physiques, comment le démontrent nos savants aujourd'hui, mais aussi au domaine de la morale. Chacun de nous est responsable de ce qui lui arrive. Nos actes – *kamma* en pali ; *Karma* en sanscrit – déclenchent des résultats. Nous naissons riches ou pauvres, beaux ou laids, et ce, en raison de nos actions passées. Il n'existe pas de législateur divin qui juge de nos actions ou qui décide des récompenses et des punitions. Le Bouddha n'a pas proposé de théorie philosophique. Il s'agit d'une loi naturelle. Chacun peut en vérifier le bien-fondé par lui-même.

Le Bouddha a expliqué que notre souffrance résulte d'actions passées erronées, ou, plus exactement, nuisibles. Ces actions ont pu être d'ordre mental, verbal ou physique. Chaque homme ou chaque femme est le propre artisan de sa souffrance. Chacun de nous est lié par le résultat de ses actes et en subit éventuellement les conséquences, plaisantes ou déplaisantes, dans cette vie ou dans une autre.

Le corps humain détient tous les éléments qui sont à l'origine de notre souffrance. Dans le corps humain se trouve aussi la solution de notre problème. C'est ici que se cache le monde de la souffrance, dans notre corps. Si nous faisons usage de notre libre arbitre en choisissant des actions bonnes, justes, et en évitant des actions mauvaises, nous pouvons mettre un terme à notre souffrance. Notre plus grand ennemi est l'ignorance, l'ignorance qui reste inaccessible à l'intellect puisque le mental fonctionne sous l'influence de cette ignorance.

Le Bouddha a enseigné comment par la méditation nous pouvons sortir de notre ignorance. La méditation bouddhique est un entraînement systématique de l'esprit qui mène à la purification de celui-ci. Cette méthode révélée par le Bouddha il y a quelque 2 500 ans est toujours enseignée dans certains centres d'Orient.

Le moine conclut son exposé en spécifiant qu'il nous avait indiqué quelques uns des jalons marquant la voie vers le bonheur et vers la paix, mais que nous ne devions pas confondre jalons et destination. “ Puissiez-vous tous vivre dans le bonheur et dans la paix ! ”, dit-il.

J'étais médusé. Je n'avais de ma vie entendu quelque chose d'aussi encourageant. Le Bouddha n'était pas une sorte d'Entité vivant là-haut dans les cieux. On ne me demandait pas de croire ou d'avoir foi en lui. Le moine n'avait même pas parlé de prier le Bouddha. On me disait de ne dépendre que de moi-même. Le Bouddha avait montré la voie, mais il ne pouvait pas faire le travail à ma place.

La méditation bouddhique, la méditation bouddhique, il fallait que j'en sache davantage sur la méditation bouddhique. Je sentais que la solution à mon problème se trouvait là. La loi universelle de cause à effet fut pour moi une révélation. La loi universelle de cause à effet fut pour moi une révélation. L'élément de justice que cette loi impliquait me redonna espoir. Je tenais dans mes mains la possibilité d'une existence nouvelle et d'un nouvel avenir. Tout dépendait de moi. “ On ne peut attendre de Dieu qu'il garde les chevaux dans le pré lorsque la barrière

est brisée ”, disait un vieux paysan alsacien qui réparait la barrière de son champ au prêtre qui passait par là.

Avec lenteur, je me levai péniblement de mon siège pour aller saluer le moine. Je lui parlai de ma souffrance. Il m’écouta avec attention puis il me suggéra de commencer aussitôt la pratique de la méditation. Sans que j’ai eu à le lui demander, il me décrivit les premiers pas à suivre : je devrai me lever à l’aube, tous les matins, m’asseoir sur une chaise face à l’est, le plus confortablement possible. Ensuite, je devrai diriger mon attention sur la pointe de mon nez en observant le va-et-vient de l’air dans mes narines. Je ne devrai pas perturber le rythme naturel de la respiration du corps. La respiration était simplement l’objet de ma concentration. Compter mes respirations pouvait m’aider si l’attention se relâchait.

C’était tout.

Je n’en crus pas mes oreilles. Parlait-il sérieusement ? Je lui demandai de répéter ses instructions. Il m’indiqua la même procédure. Comment cela était-il possible ? Pensai-je. J’avais toujours cru que la méditation était quelque chose de spirituel, de religieux. Se concentrer sur la respiration à la pointe de son nez n’avait vraiment rien de spirituel. Comment un exercice aussi enfantin pouvait-il entraîner la cessation de la douleur ? J’étais extrêmement déçu. Tout le bel enthousiasme que j’avais ressenti au cours de l’exposé s’évanouit. Je fis semblant d’avoir compris les instructions, je remerciai le moine et je partis ? Chez moi, la nuit, je me sentis plus déprimé et plus découragé que jamais.

Le lendemain matin, à mon grand étonnement, je m’éveillai à l’aube ! Je n’avais jamais été un lève-tôt même avant de tomber malade. Malgré la douleur dans mon dos, je sortis du lit, me demandant bien ce qui me faisait agir ainsi. J’installai des oreillers moelleux dans un fauteuil confortable et je m’assis face à l’est. Je fermai les yeux et me concentrai sur la respiration à la pointe de mon nez. J’étais convaincu qu’il ne sortirait rien de tout cela.

Je sentis distinctement sur les muqueuses l’air frais du matin qui pénétrait dans mes narines… dehors… dedans… dehors… Je m’aperçus soudain que je dormais éveillé. Beaucoup de temps s’était écoulé. À un moment donné mes pensées vagabondes s’étaient emparées de mon esprit. J’avais complètement oublié ce que j’étais en train de faire. Je me rappelais clairement les trois ou quatre premières respirations, mais à

partir de là, j'étais resté longtemps tout à fait inconscient. Je ne gardais aucun souvenir du temps qui s'était passé. Est-ce que j'avais dormi ? Non, de cela j'étais sûr. C'était vraiment étrange.

Incroyable. J'avais toujours cru que c'était moi qui dirigeais mes pensées lorsque j'étais éveillé. Je découvris pourtant qu'elles surgissaient dans mon esprit de leur propre chef, contre ma volonté même, comme des rêves pendant mon sommeil. Je décidai d'essayer de nouveau. Cette fois, je ne me laisserai pas distraire de la pointe de mon nez. Je voulais être pleinement conscient de la respiration. Malgré ma ferme résolution, je voguai encore dans un océan de pensées. J'étais abasourdi. Je consultai ma montre : 4 h 15. J'étais assis depuis quinze minutes. La douleur dans mon dos était lancinante et je dus me recoucherJe ne réussis pas à trouver le sommeil. Je pensai au moine et je fus honteux du jugement irrévérencieux que j'avais porté sur lui la nuit dernière. Ses directives n'étaient pas aussi faciles à suivre que je l'aurai cru. Je n'avais aucun contrôle sur mon esprit agité. Je n'en n'avais pas eu conscience jusqu'à ce jour. Le souvenir d'un homme que je connaissais et qui était affligé d'un tic nerveux, incontrôlable de la tête, me revint en mémoire. C'était un horrible spectacle. Je réalisai alors qu'en ce qui concernait mes pensées, une absence de contrôle comparable à la sienne existait dans mon esprit. C'est peut-être lorsque le mental échappe à notre contrôle que la folie se manifeste. Je crois que c'est cette pensée désagréable qui m'aiguillonna. En tout cas, le lendemain matin, j'étais à nouveau dans mon fauteuil. Et le matin suivant. Ainsi pendant une semaine environ, jusqu'à ce que j'enregistre quelque progrès sensible.

Au début de la deuxième semaine de pratique, je réussis à me concentrer sur la respiration suffisamment longtemps avant que des pensées ne viennent me perturber. Lorsqu'elles se manifestaient, elles n'étaient plus capables de créer en moi un état d'inconscience. À la place l'attention détectait instantanément les envahisseuses. Je me concentrai sur la respiration, et le processus involontaire de la pensée cessait. La pensée est un obstacle majeur qu'il convient d'éliminer. Lorsqu'on pratique la méditation, l'apaisement mental est évidemment une mesure vitale. Un mental agité n'est pas capable de percevoir clairement.

J'appris qu'il n'était pas possible d'être conscient de deux choses en même temps. La conscience dépend de l'attention. L'attention est dirigée sur un objet. Attention plus objet égale conscience. Si je perdais conscience de ma respiration c'est que l'attention était relâchée. Ce qui se produisit fréquemment au cours de la première semaine. Dès que

l’attention faiblissait, les pensées s’emparaient de l’esprit. Si je n’en prenais pas conscience, les pensées investissaient la place sans que je puisse les contrôler, brûlant pour rien la précieuse énergie psychique, et tôt ou tard le corps payait la dette. L’impuissance à contrôler le mental est donc mortelle. Elle va toujours de pair avec un développement insuffisant de l’attention. Plus on laisse la bride au mental, plus l’attention est faible. C’est un cercle vicieux. “ À ceux qui ont il sera donné, mais à ceux qui n’ont pas, il sera ôté jusqu’à la moindre chose qu’ils possèdent. ” (J. C). Le *Dura lex, sed lex*, des Anciens a toujours cours.

L’énergie est une chose précieuse. Il faut soigneusement l’utiliser, et on ne doit pas la gaspiller. Comme l’a dit le Bouddha : “ L’énergie est le chemin qui mène au Royaume de la Vie ; l’oisiveté et l’indolence le sombre chemin qui mène au Royaume de la mort. “ Je compris que tout dépendait du développement de ma faculté d’attention. Pour le moment la mienne était encore bien faible. J’avais découvert, néanmoins, que son développement était fonction du temps de pratique que je voulais bien lui consacrer. J’étais fasciné !

Je pris la ferme résolution de m’asseoir dans mon fauteuil trois fois par jour : le matin à l’aube, en fin de matinée, et dans la soirée. La durée de chaque séance dépendait de ma capacité à me concentrer. Celle-ci variait d’un jour à l’autre. Je pratiquais ainsi quelques semaines. Je progressais lentement mais sûrement, et j’en tirais plus de courage, de patience, de persévérance.

À la fin de la quatrième semaine, je commençai à pratiquer la méthode du comptage que le moine bouddhiste m’avait décrite. Comme pour les précédents exercices, je me concentrai sur la respiration à la pointe du nez. Lorsque l’air entrait dans mes narines, je comptais mentalement “ un ”, lorsqu’il sortait “ deux ”, lorsqu’il entrait, “ trois ”, – et ainsi jusqu’à “ dix ”, considéré comme un compte rond. Cette méthode permettait de vérifier si l’état de conscience avait été perdu en cours de route. Si à “ dix ”, par exemple, correspondait une inspiration au lieu d’une expiration, cela voulait dire que l’on avait manqué un chiffre quelque part. Ce fut difficile au début, de ne pas en sauter un. Pourtant avec de la pratique, je réussis à effectuer plusieurs tours d’affilée, sans en manquer un seul. Je constatai qu’il était plus facile d’endiguer le flot des pensées en comptant les respirations, car ainsi l’esprit pouvait mieux se concentrer.

Mes amis furent stupéfaits du changement remarquable qui s'était fait en moi au cours des premières semaines. J'appréciais ma nourriture et je retrouvais l'appétit. Je me sentais plus solide ; je reprenais du poids ; j'étais moins tendu nerveusement et, de façon générale, j'étais plus satisfait de mon sort. Je dormais d'un sommeil profond toute la nuit sans avoir ces horribles cauchemars qui, d'ordinaire, me réveillaient en pleine nuit, le corps couvert de transpiration et tremblant d'angoisse. Les violents battements de cœur, les vertiges et les tremblements de mes membres avaient disparu. Ma colonne vertébrale s'était considérablement redressée. Mes mouvements étaient plus détendus et je me sentais dans l'ensemble moins surmené. Mon dos me faisait encore souffrir mais j'étais mieux armé pour le supporter sans trop m'irriter. Vers la fin des premières semaines, les horribles attaques spasmodiques cessèrent.

Je me surpris souvent, dans la journée, à m'apitoyer sur mon sort. C'était une habitude que j'avais contractée au cours des années, bien loin de soupçonner les conséquences catastrophiques que celle- ci pouvait avoir sur l'esprit et sur le corps. À présent ce processus mental dangereux cessait à l'instant même où il se manifestait à l'esprit. Le seul fait de prendre conscience de mon apitoiement l'éliminait. L'attention se comportait en véritable gardien de l'esprit en l'aidant à tenir à distance les activités mentales empoisonnées. J'avais pleinement conscience de la valeur de cette précieuse faculté de l'attention. L'attention ou “ présence d'esprit ” est un pouvoir mental qui vaut la peine d'être cultivé. Sans elle, l'esprit reste incapable de se libérer des mécanismes néfastes qui l'empêchent de fonctionner correctement.

Chapitre II

RÉCOMPENSE

“ Le *conjugium Solis et Lunae*
Est la lampe de ton corps.
Lorsque la lampe est allumée,
Ton corps tout entier
Est dans la lumière. ”

L’auteur

“ Parvenir au calme lumineux,
Tel est l’espoir du sage. ”

Lao-Tzu

“ Toutes choses sont précédées par l’esprit,
Créées par l’esprit et dominées par l’esprit.
Si avec un esprit impur, on parle ou on agit,
La misère et la souffrance sont inévitables.
Si avec un esprit pur, on parle ou on agit,
La joie et le bonheur nous accompagnent partout. ”

Le Dhammapada

Je constatai, avec surprise, que je pouvais m'astreindre régulièrement à une discipline qui était loin d'être facile. J'avais à mon crédit plus de cent heures de méditation. J'avais conscience de ne pas perdre mon temps. Le profit que je retirais de mon assiduité au travail était évident, et je regrettais un peu de ne pas avoir connu plus tôt la méditation. Bien sûr, certains matins j'eus les plus grandes difficultés à me sortir du lit à une heure aussi matinale – surtout avec ce dos qui me torturait. Bien des fois, j'eusse préféré rester couché. Heureusement, j'appris très vite à maîtriser cette tentation. Dans l'incapacité de le faire, j'aurais succombé depuis longtemps. À l'époque, je ne m'expliquais pas ce qui se passait, mais chaque fois que la tentation de rester au lit devenait trop forte je l'observais simplement comme j'observais la respiration à la pointe du nez. À mon grand plaisir je constatai que la force de cette tentation s'évanouissait. Je pus me lever sans difficulté.

Un matin quelque chose de tout à fait imprévu se produisit. J'étais assis les yeux fermés, concentré sur ma respiration, comme d'habitude. Je vis alors devant moi une petite lueur blanche, ronde et brillante. Elle se déplaçait rapidement dans ma direction. À mesure qu'elle se rapprochait de moi, elle augmentait de volume. J'étais convaincu que cette énorme boule de lumière existait objectivement. J'eus peur qu'elle ne me renversât de mon siège et j'ouvris aussitôt les yeux. À mon grand étonnement, je ne vis de lumière nulle part. Le soleil n'était pas encore levé. Dehors, c'était la nuit.

J'étais désorienté. Je n'arrivais pas à comprendre ce qui s'était passé. Cette lumière brillante, d'où venait-elle ? Je ne l'avais pas imaginée, j'en étais sûr. Au moment même où j'avais pris conscience de son existence, j'étais complètement réveillé, concentré sur ma respiration.

Le phénomène ne s'était pas produit dans un moment d'inconscience, l'état de transe était donc exclu. Je ne trouvai pas d'explication satisfaisante. Je tâchai d'oublier la lumière et je me rassis. Il me fut difficile de fixer mon attention sur la respiration. Des pensées du phénomène lumineux se succédaient rapidement, agitant mon esprit. J'abandonnai au bout d'un moment, et je retournai me coucher.

Le lendemain matin, je m'assis dans mon fauteuil comme d'habitude. Je me concentrai sur la respiration et un état serein de concentration s'établit progressivement. Et soudain la même lumière fut là. Cette fois, je décidai de garder les yeux bien clos. Il me fallut du courage, je m'en souviens. Sans crainte, j'observai l'approche rapide de la brillante boule

de lumière. Lorsqu'en fait elle entra en contact avec mon corps et qu'elle le pénétra de toute part, sa taille était considérable. J'eus l'impression d'être absorbé par elle, de ne plus faire qu'un avec elle. Je n'avais plus conscience de mon corps ni de sa respiration. Seule la lumière existait. Infini de splendeur et de paix, beauté indescriptible. Je n'oublierai jamais cette expérience.

J'ignore combien de temps dura cet extraordinaire phénomène. Je ne puis dire si la lumière disparut d'un seul coup ou si elle s'évanouit progressivement. Tout ce que je sais c'est que l'expérience échappa entièrement à mon contrôle. Elle se produisit sans que je l'eusse cherché.

Après que la lumière eut disparu, j'eus la sensation de baigner dans une mer de béatitude. Quelque chose que je n'avais encore jamais vécu. Beaucoup de temps passa avant que je reprenne conscience du corps et de la respiration. C'est alors que je réalisai que la douleur dans mon dos avait disparu. Je constatai avec surprise que ma colonne vertébrale était droite. Elle avait dû se redresser involontairement au cours de mon expérience avec la lumière.

“ Pas de douleur... plus de douleur ”, me répétais-je silencieusement. Alors des larmes tièdes de joie et de gratitude se mirent à couler le long de mes joues. “ Un miracle ”, pensai-je. D'abord, je n'osai pas bouger. Je craignais que la douleur ne revienne. Je voulais jouir de cette absence de douleur, de cet immense bonheur, état que je n'avais pas connu depuis des années. Je restai donc assis une heure entière, dans une parfaite immobilité. Je décidai enfin de plier le buste lentement vers l'avant pour voir ce qui allait se passer. Pas de douleur. Vers l'arrière. Toujours pas de douleur. C'était incroyable ! Même si ces mouvements ne me causaient plus de douleur, j'observai avec intérêt la mémoire de la souffrance qui restait associée à eux. Je me levai avec précaution de mon fauteuil, je restai debout un instant, puis le fis quelques pas. Je retournai m'asseoir. je ne ressentis aucune douleur.

J'étais sûr d'avoir atteint la cessation de la douleur. C'était ça dont le moine bouddhiste avait parlé. J'étais loin de savoir que la cessation de la souffrance ordinaire, commune à tous les hommes, n'était que le sous-produit agréable de la méditation bouddhique. L'extinction de ce type de souffrance n'est pas le but auquel elle vise. Ce n'est que des années plus tard, alors que je pratiquai un entraînement intensif sous la surveillance de maîtres de la méditation bouddhique, en Birmanie, que j'appris par expérience personnelle quel était l'objectif véritable de la méditation

bouddhique. J'entends par là la Noble Vérité de la Souffrance. Une souffrance qui n'a rien de commun avec la souffrance ordinaire, quoique toute souffrance naisse de l'ignorance de cette Noble Vérité.

Le lendemain matin, je m'éveillai à l'aube comme de coutume. Je sortis du lit avec prudence, je me tins debout, j'étirai lentement mon dos et j'eux l'agréable surprise de ne sentir aucune douleur dans le corps.

La douleur avait été si longtemps ma compagne que cela me faisait tout drôle d'en être privé. Je n'étais pas encore tout à fait habitué à bouger mon corps sans souffrir, particulièrement le long de la colonne vertébrale. J'hésitai vraiment à me tenir debout ou à m'asseoir, car je ne savais que trop combien de spasmes j'avais endurés, et comme il était facile de les déclencher simplement en changeant de position.

Plus tard, ce matin là, je me promenai dans le jardin où je pratiquais habituellement la contemplation. Je ne pus qu'admirer les étoiles innombrables qui scintillaient dans le ciel pur. Un spectacle grandiose ! Je pris plaisir à respirer l'air pur et embaumé, saturé du parfum des fleurs de citronniers et d'orangers. Au loin l'oiseau moqueur chantait. Les autres oiseaux dormaient encore, car à quatre heures du matin il faisait toujours nuit ; mais à l'est l'horizon se teintait déjà des premières lueurs rosées du soleil levant. À cette heure de la journée, la nature exerçait un effet apaisant sur l'esprit et sur le corps, qui trouvait un écho au plus profond de moi. Je connus un bien-être défiant toute description. Pendant des années, j'avais vécu dans cet environnement sans jamais être conscient de sa beauté naturelle. Quel bonheur d'être pleinement vivant !

Cette vie c'était “ la vie plus abondante “, me disais-je. Mais là encore je me trompais. Des années plus tard, en Birmanie, je réussis à transcender l'esprit de ce monde, c'est-à-dire le niveau de l'existence sensorielle-intellectuelle-émotive pour réaliser les demeures célestes où règnent la sérénité, la béatitude, le bonheur, la joie, ineffables. C'est alors seulement que je compris la vraie signification de “ la vie plus abondante “, impliquée dans “ Je vous donnerai ce que l'œil n'a pas vu, ce que l'oreille n'a pas entendu, ce que la main n'a pas touché et ce qui n'est pas monté au cœur de l'homme. ” (J. C).

J'installai mes habituels oreillers dans le fauteuil et je m'assis confortablement. Je fermai les yeux, fixai mon attention sur la pointe du nez et observai scrupuleusement le va-et-vient de l'air dans mes narines.

J'atteignis très vite un état de profonde concentration. Au bout de quelque temps, je pris conscience que l'attention allait spontanément se fixer sur les muscles situés le long de la colonne vertébrale. Toute tension superflue était en voie de relâchement. Stupéfait, je sentis cette suractivité nerveuse inutile dans la structure musculaire de l'épine dorsale disparaître d'elle-même. Tout ce que j'eus à faire fut seulement de me concentrer. Une fois la tension relâchée, la colonne vertébrale resta droite, sans aucun effort. Je ressentis dans mon corps une sensation de légèreté bien agréable.

Je fixai à nouveau mon attention sur la respiration. Bien vite, cependant, je sentis les muscles de mon dos se détendre encore. Je me demandais qui provoquait la tension. Comment celle-ci pouvait-elle s'installer dans mon dos sans que j'en sois conscient ? Je fis une nouvelle tentative. Je pris la ferme résolution de maintenir tous les muscles du dos en parfait état de relaxation. Si la tension se manifestait, j'en aurai conscience.

Je finis par comprendre que mon système nerveux fonctionnait en aveugle. Il suivait le schéma de vieilles habitudes qui avaient trouvé un terrain de développement favorable dû à l'indigence de ma conscience. Cela, je ne compris qu'après avoir tenté plusieurs fois, sans succès, de prendre conscience de la tension de mes muscles, le jour même et les jours suivants. Il fallait que je rééduque entièrement mon système nerveux délabré. Je n'en étais qu'au premier stade de la maîtrise du système nerveux, comme lorsque j'avais commencé à développer ma faculté d'attention. Des mois plus tard, je réussis à vaincre la déficience de mon système nerveux, en développant davantage encore ma conscience. Le fait que mes efforts aient été couronnés de succès prouve que la méditation bouddhique est une méthode pratique qui permet de rétablir l'harmonie perdue du couple esprit-corps.

Je n'avais pas revu mon amie depuis le soir de la conférence, car elle avait pris cinq semaines de vacances. Dès son retour, elle vint en voiture prendre de mes nouvelles et demander si elle pouvait faire quelque chose pour moi. Elle ignorait tout de l'évènement miraculeux qui avait bouleversé mon existence, mais en passant le seuil de ma porte elle s'écria : “ Vous n'êtes plus le même. Vous avez le visage lisse et radieux. Votre dos est droit. Vous n'êtes plus voûté comme avant. Vous êtes métamorphosé. Que vous est-il arrivé ? ”

Je luis racontai ce qui s'était passé. Elle resta silencieuse un bon moment. Puis soudain elle fondit en larmes. “ Ô mon Dieu ! C'est merveilleux ! ” dit-elle.

“ Oui ”, dis-je “ et c'est à vous que je le dois. Si ce n'avait été de vous, je ne serais jamais allé entendre la conférence du moine bouddhiste. Cette nuit a marqué un tournant dans mon existence. ”

Quelques semaines plus tard, je me retrouvais en train de donner ma première conférence publique devant un groupe de femmes réunies dans la maison de mon amie. Le sujet, bien sûr, était la méditation bouddhique. Mon amie connaissait ma grande timidité et mon inexpérience à parler devant un groupe de gens que je ne connaissais pas. Elle fut surprise de ma gaieté, de mon assurance, et de l'aisance parfaite avec laquelle je m'exprimais. À la fin de l'exposé, on décida, à l'unanimité, de créer un groupe de méditation, sous ma direction.

Pendant des années, nous nous réunîmes chaque matin pour pratiquer la méditation, jusqu'au moment où je partis pour la Birmanie. Au cours de ces années, nous étudiâmes, outre la méditation, diverses méthodes de développement physique et spirituel. En Californie, le choix ne manquait pas.

J'eus la possibilité d'étudier et de pratiquer différents systèmes de méditation, ce qui me permit de constater que la méditation bouddhique *satipaṭṭhāna* repose sur le plus sain et le plus complet des principes. L'entraînement bouddhique commence par le corps et non par l'esprit, à l'inverse de la plupart des autres systèmes. Ce n'est que lorsque l'on comprend clairement les processus corporels que l'on commence à saisir les rouages de l'esprit. Lorsque les mécanismes mentaux se manifestent sous leur véritable jour, à ce moment seulement une transformation radicale de l'esprit peut se produire. Commencer par le corps est une méthode sûre et saine qui évite de se trouver aux prises avec de graves dangers d'ordre psychique. Comme nous l'avons déjà dit, nous avons tout à gagner à observer notre corps.

L'expérience démontre que toute déperdition de l'énergie vitale prend sa source dans la dispersion de l'esprit. La perturbation intérieure peut atteindre un tel niveau que le corps perd tout équilibre et coordination, éléments indispensables pour vivre sainement. Ce manque était effectivement le cas chez certains élèves. Notre groupe s'adjoignit par la suite un cours basé exclusivement sur la position couchée grâce à

laquelle on peut réapprendre le lien entre l'équilibre et la coordination des mouvements corporels. En fait le grand secret du *satipaṭṭhāna* – ce principe de vie par excellence – réside dans le rétablissement de la simultanéité de deux principes complémentaires : *l'action et l'inaction*. Tant que cette union fait défaut, on ne peut parler d'un esprit sain dans un corps sain. L'exercice de la position couchée n'avait donc rien de commun avec un système de relaxation tellement en vogue de nos jours ; il ne reposait pas sur la suggestion ou la volonté de relâcher la tension musculaire, qui entraînent une sorte d'auto-hypnose. Au contraire, le travail dans la position couchée préconisait un processus non verbal impliquant simplement d'être pleinement attentif au corps lorsqu'il prenait la position couchée sur le ventre ou sur le dos, qu'il allongeait les bras et les jambes, qu'il épousait le sol sans crainte, qu'il se mouvait ou retournait d'un état d'action dans un état d'inaction, etc.

Un travail qui a pour base la contemplation pure ne peut s'apprendre correctement dans un livre, malheureusement. Ce type d'entraînement requiert un guide compétent sinon la vraie maturation du couple esprit-corps n'opère pas.

Chapitre III

SATIPATTHÁNA

“ Qu’il soit debout, qu’il marche,
Qu’il soit assis, qu’il repose couché,
Aussi longtemps qu’il reste éveillé,
Il doit développer son attention.
C’est la façon la plus noble
De vivre sur cette terre. “

Le karanīya mettā sutta

La vigilance est la voie de l’immortalité.
La nonchalance le chemin de la mort. “

Le Bouddha

“ Attentif au milieu des étourdis,
Éveillé au milieu des endormis,
L’homme intelligent marche,
Laissant les autres aussi loin
Derrière lui qu’un coursier
Distance des bêtes de charge ?
Celui qui marche ainsi
Vivra heureux dans ce monde
Et dans tous les autres. “

Le Dhammapada

Un livre sur la méditation bouddhique aida considérablement notre groupe dans son travail. *The heart of buddhist meditation* par le Vénérable Nyanaponika Mahāthera m'avait été offert par mon ami le Vénérable Lowe, fondateur et président de *la Universal Buddhist Fellowship of America*. Le Vénérable Lowe avait participé au Concile de la Fraternité mondiale du Bouddhisme, à Yangon, en Birmanie. Là, il avait rencontré l'auteur qui lui avait donné plusieurs exemplaires de son livre qui venait juste de sortir.

Le livre de Nyanaponika Mahāthera vint en son temps : des années d'étude et de pratique nous avaient préparés à le recevoir. Nous le lisions et le relisions sans cesse. Il nous donna une compréhension claire et correcte de la méditation bouddhique. Nyanaponika Mahāthera y avait inclus la traduction du texte pali qui constitue la base de l'entraînement, le *satipaṭṭhāna sutta*.

“ *satipaṭṭhāna* ”, signifie “ Le développement de l'attention ” : l'attention ou la contemplation du corps, l'attention aux sensations, l'attention aux pensées, et l'attention aux objets mentaux ou au contenu des pensées. En résumé, c'est un entraînement complet à la contemplation de tout ce qui peut surgir dans l'esprit ou dans le corps. Selon les paroles du Bouddha, *satipaṭṭhāna* a pour but de purifier l'esprit, de vaincre le chagrin, la misère, la douleur et la désolation, d'atteindre la voie juste qui mène vers la délivrance de la souffrance. N'est-ce pas cela que nous cherchons tous ?

Nyanaponika Mahāthera a également inclus des directives en matière de méditation conformes à l'enseignement du Vénérable Mahāsī Sayādaw, au Centre de Méditation Sāsanā Yeikthā de Yangon en Birmanie. La concentration ou la contemplation sur la respiration que nous avions pratiquée, ne constituait qu'un aspect seulement de la méditation bouddhique ; Elle nous aida à développer et à cultiver la “ Sérénité ” (*samatha-bhāvanā*). L'étape suivante était le développement de la Vision Intérieure (*vipassanā-bhāvanā)*. Le but ultime de la Délivrance, *nibbāna* (sanscrit : *nirvāna*), ne peut être atteint qu'au moyen de la Vision Intérieure (*vipassanā*).

Notre groupe constata que la méthode d'observation de la respiration préconisée par le Mahāsī Sayādaw était plus facile et plus efficace que la pratique de la concentration sur la respiration à la pointe du nez. Le maître (Sayādaw en birman) recommande de fixer l'attention sur

l'abdomen. L'étudiant observe l'abdomen qui monte et qui descend. Si au début, il ne réussit pas à percevoir clairement ce mouvement, il peut placer une main, ou les deux mains, sur son ventre, pour mieux sentir le mouvement ascendant qui résulte d'une inspiration, et le mouvement descendant qui résulte d'une expiration. L'étudiant doit noter mentalement chaque mouvement. " Monter... descendre... " par exemple.

Le but de cet exercice est d'être attentif à la sensation légère du contact causé par les mouvements de l'abdomen. Il ne doit pas y avoir d'observation visuelle. Au lieu de penser aux mouvements, on doit être conscient du processus physique, de la régularité de son mouvement ascendant et descendant, et de rien d'autre. On ne doit pas modifier volontairement le rythme de la respiration naturelle, car il ne s'agit pas là d'un exercice respiratoire. On doit également éviter de respirer profondément ou de manière accélérée pour tenter de sentir plus distinctement les mouvements.

Le travail des débutants sera peut-être plus facile s'ils prennent la position couchée pour rendre leurs mouvements respiratoires plus perceptibles. De temps à autre, si cela peut aider, on peut passer de la position couchée à la position assise. Les débutants trouveront peut-être également plus facile d'être assis sur une chaise à dossier droit plutôt que sur le sol, à la manière du Yoga. Quelle que soit la position que l'on adopte, ce qui est important c'est de garder la partie supérieure du corps parfaitement droite mais sans raideur.

Chacun de nous, dans le groupe, avait appris à s'asseoir sur le plancher. Les uns adoptaient la Posture du Lotus, les autres, la Posture Aisée où les jambes ne sont pas croisées mais posées sur le sol ; on place le talon du pied gauche à la jointure des cuisses, les orteils entre le genou replié de la jambe droite qui encadre extérieurement la jambe gauche. LA Posture Aisée est confortable et on peut la maintenir plus longtemps qu'une posture où les jambes sont croisées, car il n'y a pas de pression sur les genoux. Avec de la pratique, on réussit à placer fermement les deux genoux sur le sol, sans aucun effort. Les mains doivent être légèrement en coupelle, les paumes orientées vers le haut. Le dos de la main gauche repose sur la cheville droite, le dos de la main droite sur la paume de la main gauche. Les bouts des pouces se touchent. On doit s'assurer que les jambes, les mains, les bras, les épaules, le cou, le dos, la figure et les yeux sont au repos et parfaitement détendus.

Les postures assises du Yoga ne sont pas absolument indispensables pour pratiquer la méditation ; elles exercent, néanmoins, un effet apaisant sur l'esprit et sur le corps. On commence à prendre conscience que l'on a maîtrisé les postures, lorsque les jambes et le bassin sont libres de tension. Les personnes dont la cinquième lombaire et l'articulation du sacrum sont bloqués, celles dont la cambrure de la partie inférieure de la colonne est trop accentuée, celles dont les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont raides, se heurteront à des difficultés. Une pratique constante permettra de corriger toutes ces imperfections, et le profit qui en résultera justifiera pleinement que l'on fasse des efforts.

En prenant conscience de notre abdomen, nous constatâmes que notre façon courante de respirer n'était pas normale. Nous ne sentions pas les mouvements – l'abdomen était bloqué : ce qui voulait dire que la majeure partie de nos poumons ne recevait jamais d'air frais, privant ainsi le sang de l'oxygène qui lui faisait défaut. Nous fîmes tous la découverte qu'être conscient de nos mouvements abdominaux était important pour notre santé et notre bien-être physique et mental. Un organisme vivant respire toujours, l'abdomen monte et descend sans cesse ; nous devrions donc fixer notre attention sur lui au cours de la journée, lorsque nous en avons le loisir. Même une courte pause consacrée, de temps à autre, à diriger l'esprit sur l'abdomen, permettait de connaître un état indicible de bien-être et de quiétude mentale. En pratiquant régulièrement, la respiration retrouvait son rythme naturel. Elle devenait plus calme, plus égale, plus profonde, et elle menait à un apaisement et à un approfondissement du rythme de vie tout entier. L'agitation mentale et la tension nerveuse disparurent.

Le but final, néanmoins, se situe bien au-delà de l'obtention de l'état de santé. Grâce à la description du livre du Vénérable Nyanaponika sur la méditation bouddhique que l'on enseigne en Birmanie, un élément nouveau vint enrichir notre pratique. Le nouvel exercice consistait à marcher en étant attentif. Nous étions déjà familiarisés avec le type de marche utilisée par certains groupes bouddhistes Zen. Mais marcher en étant attentif, conformément à l'enseignement du Vénérable Mahāsī Sayādaw, était un exercice différent. Il avait autant d'importance que la fixation de l'attention sur la respiration. Au moment de se mettre à marcher, on doit soutenir l'attention de l'esprit lorsqu'on passe de la position assise à la position debout. En abandonnant le mouvement de l'abdomen, nous maintenions la continuité en choisissant le mouvement des pieds comme objet de notre attention. C'est ainsi que nous avons

découvert l'un des facteurs les plus vitaux de la méditation : l'attention ininterrompue.

Plusieurs étudiants du groupe, moi y compris, s'aperçurent avec surprise qu'ils tournaient un pied ou les deux pieds vers l'intérieur ou l'extérieur en marchant, au lieu de poser les pieds droits. D'autres découvraient qu'ils courbaient légèrement le buste vers l'avant ou vers l'arrière, occasionnant ainsi un déplacement du centre de gravité et une tension dans les muscles du dos, du cou, des épaules, des bras et des mains. Nous constatâmes que nos pieds n'étaient pas vraiment détendus lorsque nous les levions pour faire un nouveau pas. Ils restaient tendus comme si le poids du corps était toujours sur eux.

La marche et la station debout conscientes jouèrent pour nous le rôle de miroir ; ce qui eut pour conséquence de nous apprendre à marcher et à nous tenir debout sans effort, sans raideur et sans tension du corps. Le fait d'être conscient de la station debout, par exemple, nous apprît à répartir équitablement le poids du corps sur les pieds. Le profit que nous tirions à nous tenir correctement debout se répercuta sur l'ensemble du corps. Les pieds, les jambes et le dos retrouvaient leur forme, leur flexibilité, leur souplesse naturelle. Non seulement nous économisions ainsi de l'énergie mais encore nous gagnions en grâce et en équilibre ; nous ressentions une sensation interne de bien-être et de joie.

Tous ces bienfaits ne sont pourtant qu'un à-côté utile et pratique de l'entraînement. *L'objectif principal de celui-ci est de développer la conscience*

Voici une description succincte de la technique de la marche. La fixation de l'attention commence avec la station debout. L'étudiant doit être conscient de la position de son corps et la noter mentalement, par exemple : " debout... debout... " Vient ensuite l'intention de se déplacer vers l'avant : " intention de marcher... intention de marcher... " À chaque pas on note mentalement " marcher... marcher... " ou " pied gauche... pied droit. " Il faut être pleinement conscient de chaque mouvement du commencement à la fin de chaque pas.

En fin de parcours on note mentalement : " debout... debout... " Au moment de tourner : " tourner... tourner... ". Puis, comme plus haut, on avance avec l'intention de se déplacer vers l'avant.

Plus tard on peut décomposer chaque pas. On observe mentalement deux phases du mouvement : “ lever… poser… ”, “ lever… poser… ” Avec de la pratique on peut observer trois phases : “ lever… étendre… poser… ”

La marche consciente doit se pratiquer très, très lentement : ceci afin de permettre à l’esprit de suivre clairement les mouvements du corps et du mental. L’étudiant doit apprendre à bien distinguer ce qu’est l’esprit et ce qu’est la matière. L’action d’avoir l’intention de marcher, par exemple est un mouvement de l’esprit, un processus mental. Se tenir debout, tourner et marcher sont des processus physiques, des mouvements du corps. Le premier degré de la Vision Intérieure n’est atteint que lorsque les deux processus, celui de l’esprit et celui du corps, sont clairement distingués.

La première fois que je lus toutes ces instructions, je les trouvai rebutantes et ennuyeuses. La pratique s’avéra bien différente ! L’ennui, la lassitude, le manque d’intérêt, la fatigue, etc., (toutes choses qui brûlent notre énergie inutilement), les exercices de contemplation les balayent. Ils laissent place à une joie de vivre et à un bien -être inconnus jusqu’alors.

“ Celui, ô amis, qui a développé et pratiqué assidûment la Conscience du Corps, celui-là trouvera dans cette pratique tous les éléments salutaires qui mènent à la sagesse ; si le corps n’est pas maîtrisé (par la méditation), l’esprit ne sera pas maîtrisé. ” Chacun de nous dans le groupe parvint à comprendre la vérité de ces paroles du Bouddha.

Pendant plusieurs années, je pratiquai la position assise et la marche conscientes huit heures par jour : trois heures tôt le matin, deux heures en fin de matinée, et trois heures le soir. Je développai ma faculté de concentration à un degré tel que je fus capable de rester assis ou de marcher une heure entière sans que ma conscience se relâchât un seul instant, sans qu’aucune perturbation mentale n’intervînt. Dans cet état, l’esprit s’ouvre sans réserve. Il ne rejette rien. Il ne s’attache à rien. Chaque chose qui se présente devant la conscience est perçue telle quelle est dans sa manifestation totale.

Il ne s’agit plus du “ moi ” par lequel l’ego s’exprime avec ses catégories de jugement, mais d’un niveau supérieur d’esprit qui se situe au-delà de la division ordinaire : subjectif/objectif, observateur/observé. La conscience se comporte avec impartialité et équanimité. Les choses

plaisantes et déplaisantes, désirables et indésirables, sont perçues sans qu'elles entraînent de réaction.

Les Bouddhistes nomment ce type de perception ressentie dans le présent immédiat l'Attention Juste ou l'Attention Pure. L'Attention Pure est la conscience claire et unique de ce qui est perçu vraiment, à des moments suivis de perception. Elle est appelée pure ou juste parce qu'elle ne s'attache qu'aux faits purs d'une perception se manifestant soit par l'intermédiaire des cinq sens physiques soit par l'intermédiaire du mental, qui, dans la pensée bouddhique, constitue le sixième sens. Elle est appelée " pure " parce qu'elle n'est pas polluée par l'ego.

L'Attention éveillée n'est pas une affaire de volonté. On l'obtient en développant son esprit. Elle se manifeste au cours d'une pratique assidue. L'Attention Pure signifie vivre totalement dans le présent immédiat, l'ici et maintenant où la notion de temps et d'ego s'estompe. Un sentiment de sécurité et de confiance pénètre dans la conscience. L'on ressent une sorte de joie résultant de la libération du mental et de l'esclavage de l'ego. On ne peut le comprendre qu'au travers de l'expérience.

Obscurément, je sentis que j'avais fait un pas décisif dans le développement de l'esprit. Je commençai à faire des projets pour me rendre à Ceylan auprès du Vénérable Nyanaponika afin d'en apprendre davantage sur la méditation bouddhique. J'écrivis à celui-ci pour l'informer de mes progrès ainsi que de mon intention d'aller à Ceylan ; il me répondit rapidement, me conseillant de me rendre directement à Yangon pour y suivre le cours du Vénérable Mahāsī Sayādaw.

Le Vénérable Nyanaponika devait visiter prochainement le Centre de Méditation Mahāsī Sāsanā Yeikthā, et me proposait d'effectuer les formalités nécessaires à mon admission. Je lui répondis par l'affirmative. Deux semaines plus tard, environ, je reçus une lettre de l'*Union of Burma Buddha Sāsana Council* m'invitant à me rendre en Birmanie pour suivre l'entraînement à la méditation *vipassanā*. L'ambassade de Birmanie avait reçu les instructions nécessaires pour me délivrer un visa.

Je reçus également les renseignements destinés à ceux qui se proposent de suivre un cours de Méditation *satipaṭṭhāna vipassanā*. Le cours au Centre de méditation durait de six à dix semaines selon les progrès de l'élève. La nourriture n'était pas strictement végétarienne, mais on pouvait obtenir des repas végétariens si on le désirait.

Pendant leur séjour au Centre, les élèves devaient observer les règles suivantes :

1. Respecter les huit préceptes ;
2. Suivre inconditionnellement les directives du Maître ;
3. Consacrer vingt heures par jour à la pratique de la méditation, et quatre heures au sommeil (éviter de lire, d'écrire, de parler sans motif, et, de manière implicite, s'abstenir de recevoir des visites) ;
4. Pratiquer six semaines au minimum.

C'était tout.

La pensée de dormir seulement quatre heures par nuit m'effrayait. Comment pouvait-on résister ? Un psychiatre qui participait de temps à autre aux exercices du groupe me conseilla d'être prudent. Une psychologue qui venait régulièrement, estima qu'un tel programme d'entraînement pouvait créer un surmenage susceptible d'être dangereux. Comme Jung, ils pensaient que les Occidentaux pratiquant des philosophies transcendantales orientales pouvaient rencontrer de sérieuses difficultés, nuisibles pour leur santé physique et mentale. J'étais contrarié d'avoir pris ma décision sans réfléchir. J'aurais volontiers fait marche arrière si cela avait été possible. Je me consolai en me jurant d'être extrêmement prudent et vigilant, et de ne pas suivre aveuglément les directives que ma raison n'approuverait pas.

Je fis un rêve qui me rassura un peu. Après avoir pesé le pour et le contre de la méthode intensive de méditation, en compagnie du psychiatre et de la psychologue, j'eus, la nuit, un rêve en couleurs brillantes d'une beauté et d'une pureté inhabituelles. Aussi loin qu'il m'en souvienne, je n'avais jamais rêvé en couleurs. Il y avait d'abord l'espace : vide, infini, jaune. Je ressentis un immense bonheur à contempler cette couleur. Puis, un point noir comme du charbon se dessina au loin. Il grossissait en se rapprochant. Il prit une forme distincte : une salamandre grasse et laide, à la peau noire et luisante. Ses horribles yeux noirs me tenaient en leur pouvoir, tandis que se tordant comme un reptile, elle s'approchait pour me mordre. Je plongeai un poignard d'argent dans le gras de son ventre. Un sang rouge vif en jaillit se mêlant à l'infini de jaune jusqu'à ce qu'il devienne orange clair. À mesure que le sang coulait, la bête diminuait, elle finit par disparaître. L'espace infini, de couleur orange, retourna bientôt au jaune d'origine. Ce fut la fin du rêve.

Mon ami le psychiatre me dit le lendemain que ce rêve était un bon présage. Je repris courage. Au fond de moi, en réalité, j'avais vraiment envie de partir quelque temps, confiant en ce que l'on me demanderait de faire. Superficiellement pourtant, je partageais parfois l'appréhension de mes amis. Après tout c'étaient des spécialistes de l'esprit humain qui me recommandaient la prudence. J'avais encore des doutes et des craintes.

Une semaine environ après l'invitation, un encouragement me parvint sous la forme d'une brochure écrite par le Vénérable Mahāsī Sayādaw lui-même : *Discours sur la pratique de base du satipaṭṭhāna Vipassana*.

C'est une description de la méthode et du profit que l'on peut tirer à la pratiquer. Le plus important, néanmoins, c'est ce que le maître expose concernant le véritable but de la méditation : démasquer l'ego ou le moi. C'est la seule méthode que je connaisse qui se donne comme objectif de démasquer l'ego.

“ Aussi longtemps que l'on n'est pas libéré de la fausse croyance ou du faux concept que l'ego existe (*sakkāya-ditthi*, en pali), on ne peut espérer échapper au risque de renaître misérablement en enfer, ou dans une forme animale, ou à l'état de fantôme après la mort. C'est pour cette raison que le Seigneur Bouddha a recommandé à quiconque vient à connaître cette méthode de s'appliquer dans toute la mesure du possible à éliminer de lui-même *sakkāya-ditthi*. ”

Le moment vint enfin d'annoncer mon départ au groupe. Celui-ci s'attendait à ce que j'aille suivre un entraînement à la méditation plus intensif. Avant de m'initier aux techniques de méditation pratiquées en Birmanie, j'avais eu l'intention de me rendre au Japon pour suivre un entraînement à la méditation Zen.

Nous fîmes un grand dîner d'adieu au cours duquel quelqu'un d'autre fut choisi pour diriger le groupe pendant mon séjour en Asie. Je recommandai instamment au groupe de rester uni et de continuer à pratiquer régulièrement les exercices. Nous avions tous les larmes aux yeux au moment de nous dire au revoir.

Chapitre IV

RENCONTRE AVEC LE MAÎTRE

“ Mettre un terme au mal ;
Apprendre à faire le bien ;
Purifier l’esprit ;
Tel est l’Enseignement
De tous les Bouddhas. ”

“ Apprendre beaucoup
N’enseigne pas à comprendre ”

Héraclite

“ Les bonnes actions
Et un esprit pur
Vont de pair.
Sans hygiène de l’esprit,
La moralité est un vain mot. ”

Mahāsī Sayādaw

La nuit était déjà avancée lorsque l'avion décolla de Karachi. Il n'y avait que cinq passagers qui allaient à Yangon et à Bangkok. Une séduisante hôtesse chinoise me prépara un lit avec des couvertures : “ Demain matin nous atterrirons à Yangon ”, me dit-elle. Nous bavardâmes quelques instants et je lui dis que je me rendais dans un Centre de Méditation bouddhiste ; puis, je me disposai à dormir. En raison du décalage horaire, je n'avais que quelques heures à consacrer au sommeil. À mon réveil, le soleil était déjà haut dans le ciel. Je m'aperçus que le pilote avait ralenti les moteurs et que l'avion de la KLM perdait rapidement de l'altitude. Nous glissions bas au-dessus de plantations d'ananas, de canne à sucre, de fermes isolées, de rizières, de terres boisées de palmiers rondiers et de cocotiers, voisinant avec des huttes de bambou recouvertes de nattes. L'éclat du soleil, le ciel bleu des tropiques, le vert de la végétation luxuriante me rappela les îles du pacifique, Hawaï et Guam, où j'avais servi dans la U.S. Navy (C.I.N.C.P.A.C. *Commander in Chief of the Pacific),* pendant la seconde guerre mondiale.

À mesure que la piste d'atterrissage se rapprochait, l'Irawady, le grand fleuve qui ressemble au Mississipi, se dessinait dans le lointain. Sur notre droite, le point marquant le plus connu de Yangon : la grandiose Pagode Shwedagon. Son dôme d'or en forme de cloche étincelait dans le soleil matinal. Il n'y avait pas d'erreur, maintenant nous étions bien en territoire bouddhiste. De n'importe quel endroit de Yangon et de la campagne environnante, on apercevait la Pagode. J'étais enfin arrivé dans la ville dont le nom signifiait : “ fin de la lutte ”. Le roi Alaungpaya lui donna ce nom en 1755, à la suite de sa victoire sur les Môn de Birmanie du Sud. J'étais venu chercher la fin d'une autre lutte.

À la descente de l'avion, l'hôtesse me toucha la main avec gentillesse et me murmura à l'oreille : “ s'il vous plaît, priez pour moi. ” Elle croyait

que je me rendais à un Centre de Méditation pour prier. J'inclinai la tête en souriant.

Je foulai le sol birman pour la première fois, à dix heures précises, un dimanche matin de la mi-janvier. Je repensai au temps où j'étais enfant de chœur en Alsace. Qui m'aurait dit alors qu'un jour lointain j'irai chercher la clé de la Réalité dans une contrée aussi éloignée, au lieu d'assister à la grand-messe de dix heures, le dimanche matin !

Quel contraste avec Paris ! Ici le soleil était chaud – éclatant et joyeux comme le cœur du peuple birman. En quittant Paris deux jours plus tôt, le ciel était sombre et gris. Les Parisiens semblaient tristes et maussades. L'atmosphère était morne. Il neigeait sur le chemin de l'aéroport.

Je transpirais à grosses gouttes lorsque je rencontrai l'homme que le *Buddha Sāsana Council* m'avait envoyé. Je compris pourquoi le Vénérable Nyanaponika m'avait conseillé de commencer l'entraînement en janvier, au plus tard. Si tel était le climat l'hiver, les mois chauds seraient trop durs pour qu'un Européen puisse pratiquer la méditation avec efficacité. L'homme qui m'accueillait à l'aéroport portait ce qui me sembla être une jupe. Je fus assez surpris ne connaissant pas ce genre de costume. J'appris bientôt que la plupart des Birmans, hommes ou femmes, portent le *longyi* qui ressemble à une jupe. J'adoptai très vite ce vêtement car le *longyi* est beaucoup plus frais et plus agréable à porter lorsqu'il fait très chaud.

Il fallait une heure de voiture, environ, pour se rendre au Centre de Méditation ; là, le Vénérable Mahāsī Sayādaw m'attendait. On dût me dire d'ôter mes chaussures avant d'entrer dans la maison du Maître. Je n'étais pas particulièrement à l'aise de marcher en chaussettes, mais la fraîcheur du linoléum, d'une propreté méticuleuse, était agréable aux pieds.

Une atmosphère de sérénité baignait la grande pièce. Les fenêtres qui la ceinturaient lui donnaient beaucoup de luminosité. Assis dans un vaste fauteuil club de style anglais, le Sayādaw lisait un livre. Le Vénérable Mahāsī Sayādaw ne me parut pas étranger car le Vénérable Nyanaponika m'avait envoyé sa photographie et m'avait longuement parlé de lui. Lorsque je m'approchai de lui, je sentis la joie et l'espérance m'envahir.

Ce n'est que lorsque nous fûmes pratiquement en face de lui que le Sayādaw posa son livre et qu'il me regarda. Il me sourit avec bienveillance. Son regard était ferme et pénétrant. J'avais connu en Californie des maîtres de Yoga indien, dont les yeux étaient immenses ; ce n'était pas le cas du Sayādaw.

Impulsivement je voulus serrer la main du Sayādaw, à la manière des occidentaux. Mais ce n'est pas ainsi qu'on aborde un " *bhikkhu* " (moine en pali). J'appris par la suite qu'un moine bouddhiste ne serre jamais la main d'une autre personne. Présenter ses respects à un Maître de méditation bouddhique est une chose bien plus complexe qu'une simple poignée de main. On doit s'agenouiller sur le sol portant à son front les mains jointes comme pour la prière. Puis on incline le buste jusqu'à ce que les mains touchent le sol, les paumes tournées vers le bas, le front posé sur le dos des mains. On se redresse ensuite, toujours à genoux, les mains au front comme au début. Lorsque l'on rencontre ou que l'on quitte un Maître, on doit procéder ainsi trois fois. Tourner le dos à un Maître est une impolitesse, aussi, lorsqu'il s'en va, l'étudiant doit-il aller à reculons. L'étudiant ne se retourne pas avant d'avoir atteint la porte.

Cela peut nous paraître exagéré à nous, Occidentaux, qui sommes plus habitués à faire des courbettes et des révérences devant des personnes illustres. Pourtant, une fois que l'on connaît la valeur inestimable de la méthode bouddhique de développement de l'esprit, et le nombre restreint de personnes capables de l'enseigner, cette forme de respect paraît toute naturelle.

Tandis que je lui présentais mes respects pour la première fois, je remarquai que le Sayādaw étudiait mes mouvements en me scrutant des yeux. Plus tard, je compris que l'état d'esprit d'une personne distraite ou concentrée, est révélé au Maître par la façon dont celle-ci bouge son corps. Une fois mes hommages rendus, nous nous assîmes sur le plancher, les jambes repliées du côté droit. S'asseoir les jambes croisées devant un Maître est impoli.

" Le Sayādaw est très heureux de vous rencontrer et vous souhaite la bienvenue au Centre de Méditation ". L'interprète traduisait ce que le Maître avait dit en Birman. " Il désire que vous commenciez votre entraînement dès le début de la semaine prochaine. En règle générale le Centre assure le logement aux étudiants étrangers, mais le Maître désire que vous logiez chez Yogi U Tin "

Je refusai catégoriquement. Pour moi le mot “ Yogi ” voulait dire professeur de Yoga. J’étais en Birmanie pour apprendre la méditation, pas le Yoga ! Ni le Maître ni l’interprète ne comprirent le pourquoi de mon refus. Je refusai une seconde fois. L’interprète me dit alors avec dédain : “ Vous devez obéir à l’ordre du Maître ”. J’obtempérai à contre cœur, et, très déçu, je saluai et quittai le pièce.

L’endroit où je me rendis s’appelait “ Garden Hermitage ”. Il était situé à vingt minutes en auto du Centre de Méditation, dans la banlieue de Yangon, loin du bruit et de la rumeur de la route principale. La propriété était vaste et belle. On y voyait des pelouses vertes et nombreuses, des fleurs de toute sorte, un bosquet de bambous, un étang couvert de lotus, des manguiers, des tamariniers et même des frangipaniers dépourvus de feuilles en janvier, mais couverts de fleurs odorantes d’un blanc immaculé. Un vrai paradis pensai-je. Une seule chose troublait le calme : des centaines de gros corbeaux noirs, perchés sur les arbres ou sautillant sur les pelouses, emplissaient l’air de leurs cris incessants et rauques.

Le chauffeur s’arrêta devant une grande maison couverte de tôle ondulée. J’ôtai mes chaussures avant d’entrer. On entendait le toit de tôle craquer sous le chaud soleil de l’après-midi, car le salon n’avait pas de plafond. Nous fûmes accueillis par un homme à lunettes de haute taille, qui parlait l’anglais. Cet homme tranquille et amical était le maître de maison, Yogi U Tin. À ma grande surprise il n’était pas du tout “ yogi “,. Il était simplement le généreux laïque que le Vénérable Mahāsī Sayādaw, dans sa grande sagesse, avait choisi pour m’assurer logement et nourriture pendant ma période d’entraînement. La gentillesse et la générosité de Yogi U Tin s’avéra bien au-dessus de tout ce que j’avais connu en occident.

On me mena dans une magnifique maison de style européen, proche de celle de Yogi U Tin. Elle comportait un salon spacieux, une salle à manger, trois chambres et deux salles de bain avec tub, douche et lavabo. Toutes les pièces étaient munies de grands ventilateurs électriques fixés au plafond, qui maintenaient la maison fraîche. Je choisis une chambre, pris une douche et m’étendis sur le lit (protégé par une moustiquaire), afin de me détendre avant le repas.

Lorsque j’entrai dans la salle à manger pour déjeuner, je n’en crus pas mes yeux. La table était littéralement couverte de nourriture. Il devait bien y avoir au moins trente petits plats de poisson, volaille, riz :

plusieurs sortes de légumes verts, des salades, des fruits et des desserts birmans à base de riz et de miel. Je goûtai de plusieurs plats, certains européens, d'autres typiquement birmans, agrémentés d'épices, de condiments et de piments. Je mangeai peu car je n'avais pas vraiment faim.

Dans la soirée, j'allai faire un tour dehors. La nuit était belle, l'air était frais, clair et parfumé. Le ciel était clouté de millions d'étoiles brillantes. Tout était calme, car les corbeaux avaient regagné leurs nids pour la nuit. Le jour suivant, je remarquai qu'ils s'envolaient vers la mer, le soir, au coucher du soleil pour ne revenir qu'à l'aube recommencer leur concert rocailleux.

Je rencontrai une femme d'âge moyen qui venait d'Australie ; comme moi, elle se promenait le long du lac. Elle était, elle aussi, venue en Birmanie pour pratiquer la méditation au centre, et elle logeait chez Yogi U Tin. Après la première semaine elle avait été atteinte d'une dysenterie si maligne qu'on avait dû l'hospitaliser pendant trois semaines : " Vous aussi vous l'attraperez ", me elle, en garde. " Tous les occidentaux l'attrapent. J'ignore vraiment à quoi cela est dû, la nourriture, le climat peut-être ", Elle parût surprise que je loge chez Yogi U Tin plutôt qu'au Centre. " Vous serez obligé de faire la navette tous les jours pour vos entretiens quotidiens avec le Sayādaw ", me dit-elle. " Ça ne marchera pas. Je l'ai fait. Je vous dis que ça ne marchera pas. " Puis elle ajouta de manière assez incongrue, " Je vous souhaite bonne chance. Je pars demain pour l'Australie. "

Je regagnai lentement la maison, légèrement déprimé et assailli de doutes. Je mis les ventilateurs en marche, je pris une douche pour me rafraîchir, et je m'assis sur mon lit. J'arrimai soigneusement la moustiquaire sous le matelas et je tentai de méditer. Des pensées de dysenterie couraient dans ma tête et je commençai à craindre pour ma santé. Il me revint en mémoire que le Vénérable Nyanaponika avait mentionné que la nourriture birmane épicée pouvait ne pas convenir à mon estomac d'Européen. Il m'avait conseillé de ne pas manger de fruits sans les avoir pelés, et de ne boire sous aucun prétexte l'eau du robinet. Je me jurai d'être extrêmement prudent en matière de nourriture et de boisson, ce qui me calma un peu l'esprit.

Des cris stridents se firent soudain entendre près du lit. J'étais mort de peur. Une bête sauvage était sûrement entrée dans ma chambre, pensai-je. Et j'étais là, tout seul, dans cette immense maison, en pleine nuit.

J'ouvris les yeux mais n'osai faire un geste. L'éclat de la pleine lune éclairait la pièce. Je ne vis pourtant rien en regardant à travers la moustiquaire transparente. Je m'aperçus alors que les cris provenaient d'un des quatre poteaux qui maintenaient la moustiquaire au-dessus du lit. Je lui décochai un violent coup de pied. Je fus tout surpris de voir tomber sur le plancher un lézard qui s'enfuit rapidement. Tout était calme. Comment des cris aussi puissants avaient-ils pu sortir d'un lézard aussi petit ?

Tard dans la nuit, j'entendis des bruits identiques qui provenaient des autres pièces de la maison. Je sortis courageusement du lit, armé d'une chaussure et j'allai voir. Dans le salon, des petits lézards couraient le long des murs et au plafond, emplissant la maison de leur cri infernal. J'envoyai mon soulier au plafond et contre les murs pour les chasser. Pendant trois nuits, je fis la chasse aux lézards puis je capitulai. Après tout, la maison était la leur autant que la mienne. Petit à petit, je m'habituai à la présence de ces hôtes nocturnes que les Birmans nomment lézards domestiques, et qu'ils estiment utiles pour débarrasser leurs maisons des insectes qui s'y aventurent la nuit

Ma première nuit fut mauvaise, c'est le moins que l'on puisse dire. L'excitation du voyage combinée au changement brutal de climat, les lézards domestiques, c'était plus que suffisant. Il fallait, en outre, que je m'habitue au lit. Le fond du lit servait à ranger les vêtements et s'ouvrait sous un matelas mince, garni de paille. Le lit était plutôt dur pour quelqu'un habitué comme moi, à un bon matelas à ressorts.

Une jeune Birmane, l'une des nombreuses servantes que Yogi U Tin employait, me servit le petit déjeuner à six heures. Il se composait d'un grand bol de bouillie d'avoine, de thé, de pain grillé, de confiture d'oranges, de mangues pelées, de bananes de couleur rouge, et de délicieuses bananes vertes mais bien mûres. J'achevais à peine de déjeuner lorsque je reçus la visite d'un jeune Européen.

Mon visiteur était Belge. Il avait parcouru l'Inde en tous sens pour étudier le Yoga, avant de venir en Birmanie. Il pratiquait la méditation au Centre depuis trois semaines. “ C'est une perte de temps ”, me dit-il. Il avait décidé de retourner en Inde. Là-bas, il connaissait de grands maîtres. Il tenta de me persuader de venir avec lui, mais je déclinai poliment son offre. C'était le deuxième coup qu'on portait à mon enthousiasme. Après qu'il m'eut quitté, je commençai à douter

sérieusement de l'entraînement et de ses résultats. J'avais peut-être commis une erreur colossale en venant en Birmanie.

Je n'osai pas confier mes sentiments à Yogi U Tin qui entra juste après que le Belge m'eut quitté. Il venait me dire de me préparer à aller voir le Sayādaw. Nous nous rendîmes au Centre dans la nouvelle Chevrolet de Yogi U Tin. Ce dernier possédait plusieurs voitures et réservait celle-ci aux occasions particulières. En chemin, Yogi U Tin sortit un petit chapelet bouddhiste de sa poche et se mit à l'égrener lentement tout en murmurant un *Mantra*. Le spectacle à l'extérieur de la voiture m'intéressa davantage.

La route qui menait au Centre passait devant plusieurs résidences et de nombreux chalets de bambou autour desquels de jeunes enfants couraient, nus, dans la chaleur du soleil. À un moment donné, je vis des femmes qui marchaient sur le bord de la route portant sur leur tête huit à dix briques, qu'elles donnèrent aux hommes qui réparaient la route. Lorsque l'on empilait les briques sur leur tête ou qu'on les déchargeait, elles se baissaient et s'accroupissaient dans une position couramment utilisée par les femmes et les hommes birmans lorsqu'ils attendent l'autobus. Les genoux sont fléchis de manière que les fesses reposent sur les talons. Nullement besoin de chaises ou de bancs. Aussi bizarre que cette posture puisse paraître à un Occidental, elle est très confortable, et elle permet de se détendre. Elle est salutaire pour le bas du dos hypertendu.

La route longea un lac où de jeunes Birmanes prenaient leur bain matinal. Elles relevaient leur *longyi* au-dessus de leur poitrine avant d'entrer dans l'eau. Après s'être baignées, elles glissaient simplement un *longyi* sec sur le *longyi* mouillé qu'elles retiraient par en dessous. Je vis aussi des femmes qui vendaient du poisson, le la volaille, des légumes et des fruits, leur marchandise étalée sur le sol, le long de la route principale.

Juste avant que l'auto ne franchisse l'entrée principale du Centre de Méditation, nous dépassâmes des moines bouddhistes qui allaient nu-pieds en file indienne. Chacun portait un grand bol laqué de noir contenant leur unique gros repas de la journée. Ils revenaient de récolter leurs aumônes du matin. Le moine bouddhiste ne prend que deux repas par jour : Le petit déjeuner qui se compose généralement de gruau de riz, de thé, de noix et de fruits, se prend généralement au monastère à cinq heures. Puis les moines, nu-pieds, vont de maison en maison, acceptant

la nourriture qu'on leur donne lorsqu'on leur en donne. Ils ne demandent jamais rien et ne disent jamais merci, car on estime que celui qui donne reçoit, c'est-à-dire qu'il gagne du mérite – sa bonne action devant éventuellement lui être profitable. La nourriture ainsi gagnée constitue le repas principal que le moine doit consommer avant midi. Il accepte n'importe quelle nourriture, poisson, volaille et viande y compris. Les moines birmans ne sont donc pas végétariens.

" Ce n'est pas manger de la viande, du poisson ou de la volaille qui rend impur, c'est se complaire dans l'illusion du moi avec ses facteurs nuisibles tels que : la haine, la colère, l'envie, l'intempérance, l'hypocrisie, la déloyauté, l'égoïsme, la vanité, l'ostentation, l'orgueil, la jalousie, l'avarice. " dit l'*amaghanda sutta*.

En entrant dans le Centre, je souhaitai pouvoir faire part de mes doutes à quelqu'un. Le Vénérable Nyanaponika m'avait suggéré d'écrire à Myanaung U Tin qui s'occupait bénévolement des occidentaux qui s'entraînaient au Centre. Myanaung U Tin avait fait ses études à Yangon et à l'Université de Londres. À une certaine époque il avait été Ministre de la Santé en Birmanie, et chef de la délégation birmane aux Mations Unies. Il parlait bien l'anglais et les coutumes occidentales lui étaient familières. Depuis qu'il s'était retiré de la vie publique, il s'était consacré à l'étude et à la pratique des enseignements du Bouddha. Juste avant que j'arrive en Birmanie, il avait terminé avec succès le cours intensif de Méditation *satipaṭṭhāna vipassanā*, sous la direction personnelle du Vénérable Mahāsī Sayādaw. Myanaung U Tin était la personne que j'étais le plus désireux de rencontrer.

J'entrai dans la chambre du Sayādaw et je vis un homme d'âge moyen, assis sur le plancher, qui parlait en birman avec le Maître. Je rendis mes respects au Sayādaw et m'assis à côté du visiteur. Nous nous regardâmes en souriant.

C'était un bel homme dont la figure n'était pas arrondie et pleine comme l'est, généralement, celle du Birman typique, mais fine et harmonieuse. Ses traits étaient doux, détendus, amicaux, et dépourvus de rides. Je ressentis une sympathie immédiate pour cet homme. J'eus l'impression de l'avoir toujours connu bien que nous ne nous fussions jamais rencontrés.

Les deux hommes poursuivirent leur conversation sans me prêter attention. Ils prononcèrent plusieurs fois le nom de Nyanaponika Thera,

et j'en déduisis qu'ils parlaient de moi. Finalement l'homme se tourna vers moi et dit :

“ Je m'appelle Myanaung U Tin, ou U Tin, c'est plus court. J'ai reçu votre lettre et je suis venu pour vous rencontrer. Le Vénérable Nyanaponika que je connais très bien, m'a écrit pour me parler de vous, et je suis prêt à vous aider dans toute la mesure du possible pour que votre entraînement soit couronné de succès. Le maître désire que vous veniez vous entretenir quotidiennement avec lui, tous les matins à huit heures, sauf les jours de pleine lune qui sont ici des jours fériés, comme vos dimanches en occident. Comme le Sayādaw ne parle pas couramment l'anglais, je serai ici chaque matin pour vous servir d'interprète ”.

Je fus enchanté ! Je n'appréciai pas toute ma chance à l'époque, mais au cours de l'entraînement, je me rendis compte à quel point il aurait été difficile, sinon impossible, pour quiconque, de traduire les expériences des méditations sans les avoir soigneusement vécues avant.

Myanaung U Tin s'exprimait avec une telle conviction et une telle confiance que mes doutes et mes appréhensions s'envolèrent aussitôt. J'eus l'impression que l'on m'ôtait un gros poids de la poitrine. Je ne pensai même pas qu'il fût nécessaire de mentionner les conversations déprimantes que j'avais eues avec la jeune femme australienne et le jeune homme belge. À la place, je leur racontai mon aventure avec les lézards domestiques la nuit d'avant. Le Sayādaw sourit et U Tin rit de bon cœur.

Ils me demandèrent si la maison de Yogi U Tin me convenait et si j'étais satisfait de la nourriture. Je compris alors pourquoi le Sayādaw avait tellement insisté pour que je loge chez Yogi U Tin plutôt qu'au Centre. Le genre de nourriture que me donna Yogi U Tin, et bien d'autres services qu'il me rendit, me permirent de suivre l'entraînement malgré toutes les difficultés qu'il comportait.

Lorsque je me présentai à huit heures, le second matin, U Tin était déjà arrivé et parlait avec le Sayādaw. Ils cessèrent leur conversation. U Tin me demanda alors combien de temps j'étais capable de rester assis. “ Une heure ”, lui répondis-je. Il me dit de pratiquer les exercices de marche et la position assise et de consacrer approximativement le même temps à chacun. Je devrai pratiquer ces exercices de base pendant toute la journée. Il me rappela la règle du silence, que je ne devais dormir que

quatre heures par nuit, et que je ne devais ni lire ni écrire. U Tin m'expliqua ensuite pourquoi il était important d'observer les huit règles de conduite.

Les progrès pratiques de la Concentration Juste : (*sammā samādi)* dépendent de la Moralité : (*sīla)*. Sans moralité il n'y a pas de Concentration Juste. La Concentration juste est indispensable à l'obtention de la Sagesse : (*paññā*). Ces préceptes ne sont pas des commandements, ils servent de guide et de soutien. Chacun est libre d'enfreindre le code moral s'il le désire ou s'il ne peut s'empêcher d'agir ainsi. Mais le bouddhiste sait qu'il enfreint les règles à ses risques et périls. Une fois qu'on a compris le fonctionnement de la loi de causalité : (*kamma)*, on constate que l'on souffre inévitablement des conséquences de ses actes.

Les huit préceptes sont les suivants :

1. Ne tuer aucun être vivant.
2. Ne pas s'approprier ce qui ne nous appartient pas.
3. S'abstenir de toute activité sexuelle.
4. S'abstenir de mentir ou de parler faussement, insultes, calomnies et critiques acerbes y compris.
5. S'abstenir de drogues ou de boissons enivrantes qui abaissent la faculté d'attention.
6. S'abstenir de toute nourriture de quelque sorte que ce soit, après midi.
7. S'abstenir de danser, de chanter, de faire de la musique, d'assister à des spectacles, de faire usage de fleurs, de parfums, d'onguents, et de se parer pour s'embellir.
8. Ne pas s'installer à des places plus hautes ou réservées à des personnes de rang supérieur.

U Tin m'expliqua que ces préceptes ne constituaient pas de dogme rigide mais qu'ils reposent plutôt sur des motifs clairs et précis. Derrière eux se cache un but, celui de surmonter le désir insatiable que notre ego engendre. Ce désir obsédant est l'un des plus grands maux qui nous affligent. Mauvais veut dire ce qui nous rend esclave de notre moi trompeur, ce qui nous condamne au cycle des renaissances et de mort (*samsāra*). Il faut bien comprendre que la convoitise, l'envie, la jalousie, la colère, le mécontentement, les désirs lascifs, etc. sont des pollutions de l'esprit, de véritables chaînes qui maintiennent l'esprit prisonnier dans un état inférieur où règne la confusion. Elles sont créées par

l'illusion du moi. C'est dire que tant que l'illusion du moi n'est pas résolue, l'esprit continue de penser le mal, de dire le mal, et le corps fait le mal.

L'objectif principal de l'entraînement à la méditation que j'entreprenais était de détruire cette illusion.

Parmi les règles, une seule me causait quelque souci : ne pas manger après-midi. Depuis ma maladie nerveuse, je n'avais jamais retrouvé on poids normal, et je craignais, en supprimant le repas du soir, de perdre encore plus de poids. Le Sayādaw comprit mes craintes et m'autorisa à maintenir le repas du soir.

Le Maître me demanda ensuite si je connaissais les Trois Joyaux Sacrés. Je lui répondis que non. Il me recommanda d'apprendre ce Triple Refuge, et de le réciter souvent, car sa bénédiction me préserverait du danger.

Le triple refuge

buddhaṃ saranaṃ gacchāmi
dhammaṃ saranaṃ gacchāmi
saṃghaṃ saranaṃ gacchāmi

(Je cherche refuge dans le Bouddha,
Je cherche refuge dans le dhamma
Je cherche refuge dans le saṃgha.)

On récite ces Trois Joyaux Sacrés, trois fois. La seconde fois on commence chaque phrase par " *dutiyam pi* " (Pour la deuxième fois), et la troisième fois par " *tatiyam pi* " (Pour la troisième fois).

Le sens du Triple Refuge s'explique de la manière suivante :

le Bouddha, l'Éveillé ou l'Illuminé, est mon refuge, mon principe directeur, ma protection contre le mal et ma providence. C'est à lui que je viens, il est mon recours.

En tant que l'un des Trois Joyaux Sacrés, *le dhamma* signifie le Noble Sentier Octuple qui mène au *nibbāna*, la paix supra mondaine.

Le *saṃgha* est formé par la communauté de ceux qui ont la Vue Juste et la Vertu Parfaite – La Vue Juste qui voit la véritable réalité des choses, la Vertu Parfaite qui prévient le remords.

À la fin de l'entretien, et en commençant mon travail, je récitai les Préceptes et le Triple Refuge, en répétant en pali après le Sayādaw.

“ Vous pouvez aller maintenant ”, me dit U Tin en souriant, “ et commencez votre noble travail. ” Je rendis mes respects et je sortis.

Chapitre V

OBSTACLES SUR LE SENTIER

“ Il existe une sorte d’élément matériel
Dans le corps, appelé *kāya-pasāda*
Qui reçoit chaque impression de toucher,
Alors se manifeste un *kāya-viññana*,
Qui sent et qui connaît la sensation. “

“ La peur, ou tout autre émotion négative,
Se manifeste toujours en fonction du moi.
L’émotion négative est un mécanisme de
Défense dont l’objectif est de voiler la réalité. ”

Mahāsī Sayādaw

Dans de qui est vu, il doit y
Avoir seulement ce qui est vu ;
Dans ce qui est entendu,
Seulement ce qui est entendu ;
Dans ce qui est senti,
Seulement ce qui est senti ;
Dans ce qui est pensé,
Seulement ce qui est pensé. “

Le Bouddha

La pratique de la méditation vingt heures sur vingt-quatre heures, jour après jour, fit surgir des choses qui ne seraient jamais remontées en surface en méditant comme je le faisais en Californie. Très vite, je me heurtai à de puissants obstacles mentaux qui résistaient en me barrant la route. Certains furent très difficiles à surmonter. Ils étaient pourtant un signe de progrès, et l'on me demanda de les affronter avec courage. Ces obstacles surgissent dans l'esprit en fonction directe avec l'accroissement et le développement de la conscience. Ce qui veut dire que si des problèmes bien enracinés se présentent, le méditant dispose des outils qui lui permettent de les résoudre.

Le premier obstacle fut le manque de sommeil. Fréquemment, au cours des exercices assis, je m'assoupissais quelques instants. Je me réveillais chaque fois en sursaut. La tentation de dormir était surtout forte et incontrôlable après le repas de midi, lorsqu'il faisait chaud dans la chambre, et la nuit, entre dix et onze heures, heures auxquelles je me couchais ordinairement.

Le Sayādaw m'expliqua que l'envie de dormir pendant la journée est généralement, due à la paresse. Tous les étudiants la connaissent. D'autre part, le corps peut vraiment avoir besoin de récupérer et de se reposer. On doit respecter ses besoins. Il est difficile au début, d'établir la distinction entre l'envie de dormir causée par les besoins du corps et l'envie de dormir causée par la paresse. La paresse constitue un des cinq obstacles principaux, les quatre autres étant l'attachement, la répulsion, la distraction et le doute. Chacun d'eux entravent les progrès car ils maintiennent l'esprit enchaîné aux niveaux inférieurs de la conscience, le polluant de leurs souillures et de leurs impuretés.

La paresse, poursuivit le Maître, se manifeste toujours quand la différence entre la puissance de la faculté de concentration et la faculté d'énergie est trop grande.

Forte capacité de concentration plus faible énergie égale paresse. Pour vaincre la paresse, il suffit d'équilibrer la concentration et l'énergie. On doit développer l'énergie. On y parvient en augmentant le nombre d'objets à observer. Par exemple, après avoir pris note de la position assise : (" assis... assis... ") trois ou quatre fois, on doit diriger l'attention sur un point du corps où l'on perçoit une sensation de contact. On doit alors en prendre note mentalement : (par exemple, " contact... contact... "). N'importe quel endroit de la jambe, de la main ou de la hanche fait l'affaire à condition d'y déceler une sensation de contact. On peut choisir plusieurs endroits comme objets de la concentration, pour les noter successivement l'un après l'autre.

La contemplation ne peut pas se pratiquer pendant le sommeil, dit le Sayādaw. Le sommeil est un état de subconscience permanent *(bhavanga*). Cet état est faible et ne permet donc pas de connaître un objet. Il est semblable au premier état de conscience au moment de la renaissance, et au dernier état de conscience au moment de la mort. À l'état de veille, quotidiennement, l'état de *bhavanga* se produit régulièrement entre les moments où nous voyons, entendons, pensons etc. Mais sa durée est si brève qu'on ne le détecte généralement pas. Ce n'est que pendant le sommeil, où cet état se prolonge, qu'il devient apparent.

En un jour ou deux, j'appris à équilibrer l'énergie et la concentration afin de tenir le sommeil et la paresse en échec au cours de la journée. C'était bien autre chose encore de résister au sommeil entre dix et onze heures du soir. J'avais beau jongler avec l'énergie et la concentration, je m'endormais toujours avant minuit.

Je décidai de m'asseoir sur le plancher dur au lieu du lit, afin de rester éveillé jusqu'à minuit. Je demandai une autre moustiquaire que j'installai au milieu de ma chambre. Yogi U Tin a dû certainement se demander ce que faisait ce filet qui pendait au centre de la pièce, mais il ne posa jamais de question à ce sujet, me laissant libre de faire ce que bon me semblait. La première nuit, je m'assis à même le plancher, sans couverture ni coussin. Je tournai le dos au lit pour laisser la tentation derrière moi. Je fus convaincu d'avoir gagné la bataille. Je pratiquai " monter... descendre... " jusqu'à minuit sans m'endormir. J'étais aussi

heureux que l'athlète qui a remporté une médaille d'or aux Jeux Olympiques.

La seconde nuit sur le plancher, aux heures critiques, je basculai sur le côté sans en avoir conscience. Je dormis une heure dans cette posture bizarre. Mon sommeil fut profond car au réveil je me sentis ragaillardi comme après une douche fraîche un jour de chaleur – tout surpris de me retrouver dans cette position.

Je fis un compte rendu complet au Sayādaw. Il me suggéra de changer mes heures de travail. Au lieu de dormir entre minuit et quatre heures du matin, je ferais mieux de dormir entre dix heures et deux heures du matin. En fait, me dit-il, ce n'est pas *quand* on prend les quatre heures de sommeil qui compte, ce qui est important, c'est de ne pas dormir plus de quatre heures. L'idéal est de dormir moins de quatre heures mais je n'étais pas encore prêt pour ça. Cela viendrait plus tard, à mesure que je progresserai sur le sentier. Pour lutter contre l'assoupissement, le Sayādaw me recommanda également de garder à portée de la main un bol d'eau froide pour m'humecter les yeux, le cas échéant.

Je résolus mon problème en changeant les heures de sommeil. De plus, je gagnai à travailler pendant les heures calmes du jour : de deux heures à cinq heures du matin. On n'entendait aucun bruit. Humains, animaux et oiseaux, tous dormaient d'un profond sommeil.

L'aube en Birmanie était quelque chose de spécial. À Quatre heures du matin, le son argentin des cloches et des gongs des monastères et des temples bouddhistes résonnait dans l'air. Ces sons mélodieux appelaient moines, nonnes et laïques, à réciter ou à chanter les *paritta* ou les *pirit sutta*. On utilise ces *sutta* pour se protéger du danger. Quatre heures de matin était aussi pour le méditant l'heure de reprendre son travail.

Mes nouvelles heures de travail faisaient que j'étais déjà levé et que je pratiquais l'exercice assis. C'était un bon moment pour suivre les instructions du bouddha :

“ Dans ce qui est vu, il doit y avoir seulement ce qui est vu ;
“ Dans ce qui est entendu, seulement ce qui est entendu ;
“ Dans ce qui est perçu (comme l'odorat, le goût et le toucher), seulement ce qui est perçu ;
“ Dans ce qui est pensé, seulement ce qui est pensé. ”

Je choisis le tintement des gongs et des cloches comme objet de ma contemplation. Je pratiquai “ entendre… entendre… “ Lorsque mon attention fut fixée fermement et calmement sur le son perçu, l’intellect contrôlé par l’ego fut dans l’incapacité de se manifester avec ses associations habituelles, ses antagonistes : (attraction – répulsion) et (agitation – indolence), où culmine le doute. Ainsi l’activité des sens fonctionnait dans sa pureté primordiale dans laquelle est une joie sans pareille.

À cinq heures du matin, il faisait encore nuit, mais les premiers rayons du soleil perçaient déjà. Aussi je pratiquai “ voir… voir… ” La couleur du ciel était un mélange mouvant de rouge et de jaune. Pendant quelques instants ce fut encore le calme total.

Mais bientôt le calme s’évanouit. De noirs vols de corbeaux venaient de quitter leur quartier de nuit. Leurs cris rauques étaient le premier gros bruit de la journée. Je réussis à continuer de pratiquer “ entendre… entendre… ” Mais déjà d’autres bruits s’ajoutaient au charivari : aboiements et hurlements de chiens, bruits de voitures proches ou lointaines, avions, voix humaines, cris d’enfants, et musique stridente de haut- parleurs se faisaient concurrence. C’en était trop pour moi. Je ne pus en supporter davantage.

Je m’attendais au bruit. J’avais lu des récits écris par des Occidentaux qui étaient venus en Birmanie pour y méditer. Même prévenu, je n’arrivais pas à comprendre comment quiconque pouvait être capable de fixer son attention sur “ monter… descendre… ”, ou sur “ lever… étendre… poser… ”, avec tout ce vacarme. De toute évidence, les bruits forts et irritants simultanés n’étaient pas tellement propices à la pratique de “ entendre… entendre… ” Pour bien faire cet exercice il fallait se fixer sur un son isolé.

Je m’attendais à ce que le Sayādaw s’apitoie sur mon sort en s’excusant que les conditions idéales n’existent point en Birmanie. Au contraire, le Maître présenta les choses comme une occasion unique, quelque chose dont il fallait que je profite. Ce n’était pas en fuyant ou en évitant les écueils que je réussirai à les vaincre. La seule façon de les surmonter était de leur faire face calmement. Cela exigeait beaucoup d’entraînement.

Un obstacle n’a besoin d’être surmonté qu’une seule fois, m’expliqua le Sayādaw. Quelle que soit sa nature ou sa puissance, il ne se représentera

plus jamais. Des obstacles sont toujours susceptibles de surgir dans un esprit sous-développé. La faute en est, non pas aux choses qui nous entourent, mais à l'esprit lui-même. Mon problème, ce n'était pas les bruits du matin, c'était mon contrôle mental.

Le Maître me donna une nouvelle formule qui s'appliquait aux distractions de l'esprit. Elle était à l'inverse de la formule concernant la paresse. Energie forte plus concentration faible égale distraction.

La seule façon de maîtriser le facteur mental négatif de la distraction est de développer la faculté de concentration. C'était lorsque les bruits extérieurs détournaient mon attention que je devais redoubler l'effort de concentration. Le Sayādaw me dit qu'en pratiquant avec assiduité, je vaincrai la distraction.

À mesure que les jours passèrent, je fis des progrès. En fait, après deux semaines de pratique, je fus frappé par la limpidité étonnante de mon mental. En dépit des bruits du dehors, je réussis à le maintenir fermement ancré sur son objet. Les impressions sensorielles étaient là, isolées et aussi distinctes que l'arbre unique qui se dresse sur la colline dénudée dans la pleine lumière du jour. Plus important encore, les réactions qui faisaient immédiatement suite à ces impressions étaient perçues au moment même où elles commençaient à se manifester. On pouvait ainsi les dévitaliser sans avoir à leur résister. “ Ne résistez pas au mal ”.

Ce sont les réactions aux activités des sens qui égarent l'esprit de sa route. Ce sont elles qui le confinent à un niveau de développement inférieur. Nous sommes esclaves de ces réactions dont l'homme non entraîné n'a même pas conscience. Je compris pourquoi toute activité du mental autre que l'enregistrement des impressions sensorielles doit être “ sacrifiée ”, abandonnée. Le renoncement n'a donc rien à voir avec la volonté

J'avais atteint le stade où j'étais capable de pratiquer la contemplation pendant vingt heures d'affilée, sans m'endormir. J'en ressentis un grand réconfort et une grande joie. Je ne m'étais jamais senti aussi bien. Si l'on tient compte des repas copieux et délicieux qu'on préparait spécialement pour moi, ne pas céder au sommeil me parut une incomparable victoire. J'avais faim malgré la chaleur, et je mangeais avec beaucoup d'appétit. Je pratiquai l'exercice “ assis ” après un gros déjeuner, à l'heure la plus chaude, sans ressentir le besoin de dormir.

Je décidai de réduire mes heures de sommeil ; je dormirai trois heures. Mais un soir, entre neuf et dix heures, je fus saisi d'une profonde envie de dormir. Je tentai de la maîtriser au moyen de la technique que j'avais déjà utilisée, sans succès. Je sentis soudain une douleur atroce, insupportable, agripper mon esprit. Son intensité défie toute description. Le Sayādaw m'avait mis en garde : “ N'allez pas trop vite ”. Je fus forcé de comprendre la sagesse de son avertissement. Je vis ce qui arrivait à l'esprit si on ne respecte pas la quantité de sommeil dont le corps a besoin.

Je cessai aussitôt de résister au sommeil, la douleur disparut, et j'allai me recoucher. On m'a dit que dans certains pays dits civilisés, on torture les gens en les privant de sommeil. Après l'expérience que j'ai vécue, je ne suis pas surpris qu'un homme avoue n'importe quoi, même si c'est faux, si on le soumet à ce genre de souffrance.

À peine avais-je éliminé un obstacle qu'un autre dressait sa tête hideuse. Cela pouvait sembler décourageant, l'effet était pourtant inverse. Les obstacles étaient perçus comme des occasions d'affûter l'épée de sagesse, celle qui permet de trancher les liens de l'esclavage.

Voici un autre exemple d'obstacle auquel je dus faire face. J'étais assis, pratiquant “ monter… descendre… ”, depuis un bon moment suffisamment longtemps pour que la conscience ait atteint un certain niveau. Soudain, une chose tout à fait terrifiante m'arriva. J'eus la sensation de tomber dans un abîme sans fond. Je réagis immédiatement par la peur. La peur était une sorte de fuite qui fit que je bougeai légèrement le corps. L'expérience cessa aussitôt. La sensation de chute avait disparu mais je ne l'avais pas maîtrisée.

Etrange. J'étais là, assis sur la terre ferme, sans risque de ne tomber nulle part. Et pourtant l'expérience de la chute avait été bien réelle. La sensation de tomber dans un espace vide revint plusieurs fois. À chaque fois, une peur intense me saisit.

Le lendemain matin, je contai ma mésaventure au Sayādaw et je lui demandai conseil. Il me dit d'apprendre à observer la sensation de chute sans y réagir de quelque manière que ce fût. Regardez-la sans crainte, simplement, me dit-il. Plus facile à dire qu'à faire ! Le Sayādaw m'expliqua que la peur, ou toute autre émotion négative, se manifeste toujours en fonction du moi. L'émotion négative est un mécanisme de défense dont l'objectif est de voiler la réalité. En fait, seule la sensation

de chute dans le vide existe, personne ne tombe vraiment. Lorsqu'on a bien perçu cela, la peur ne se manifeste plus jamais et la bataille est gagnée.

Il n'existe qu'une façon d'empêcher une émotion négative de se manifester, dit le Sayādaw. Il suffit de bien se concentrer sur la sensation pour empêcher l'esprit de vaciller. Lorsqu'il y a Concentration Juste, la fausse notion du “ je ” ou du “ mien ” ou du “ moi ” ne se manifeste pas. Le résultat est une contemplation sereine. Ainsi la sensation disparaît et elle ne revient plus jamais. Deux jours de travail, environ, me prouvèrent que ce que le Sayādaw m'avait dit était vrai.

Néanmoins, je devais connaître des sensations encore plus déplaisantes. Quelques jours après avoir vaincu la sensation de chute, j'eus l'impression que de petits insectes me couraient par tout le corps, piquant et mordant ma peau tendre. Je bondis de ma position assise et tentai de faire tomber les insectes. À ma grande stupeur, il n'y avait pas d'insectes. Je me rassis, et je repris mon travail. Très vite, une nouvelle sensation étrange surgit.

Cette fois d'était une douleur insupportable dans les cuisses ; comme si on y enfonçait un fer rouge. J'ouvris les yeux et je regardai mes cuisses. La sensation cessa. Encore une fois, je me demandai ce qui se passait. J'eus beaucoup de sensations étranges ce jour là – sensation de froid, d'extrême chaleur, comme si mon corps était en feu, douleurs aiguës, comme si on me plantait un poignard ou un bâton pointu dans le corps, piqûres, comme si on m'enfonçait des milliers d'aiguilles, etc. Toutes ces sensations douloureuses alternaient, s'estompaient, puis revenaient avec plus d'intensité encore.

Le matin, je m'empressai de rapporter toutes ces sensations au Sayādaw. Celui-ci m'assura que je n'avais aucune raison de m'alarmer. Au contraire, je devais me réjouir car ce genre d'expérience était le signe certain que la contemplation était en voie de développement et que je progressais. Les sensations n'étaient ni graves, ni la manifestation d'une maladie quelconque. C'étaient des phénomènes courants, toujours présents dans le corps. L'esprit est en général occupé par des objets qui l'attirent davantage, aussi ces sensations restent-elles dans l'ombre. La faculté mentale de la perception s'aiguise à mesure que la contemplation se développe, et l'on perçoit alors ces sensations.

Lorsqu'il atteint le stade où il prend conscience de ces sensations douloureuses ou déplaisantes, l'élève, parfaitement impassible, doit résolument les contempler pour les vaincre. Si l'on n'est pas capable de contempler ces sensations douloureuses avec sérénité, on a tendance à bouger le corps, ce qui provoque un changement de conscience, et la sensation cesse ; dans ce cas, les sensations reviennent toujours.

La méthode pour les surmonter est de noter mentalement, par exemple : " douloureux… douloureux… ", " mordant… mordant… ", ou " irritant… irritant… " . La note mentale doit se faire de façon régulière, ni trop lentement, ni trop vite. On maintient ainsi l'esprit orienté sur l'endroit où la sensation, déplaisante ou douloureuse, se manifeste. Il se peut que la douleur augmente ou qu'elle disparaisse. Lorsqu'on prend conscience qu'elle augmente, on ne doit pas s'alarmer. Il est important de continuer à observer impassiblement. En procédant ainsi, la douleur généralement disparaît pour ne plus jamais revenir : " Ne résistez pas au mal ".

Grâce à mes efforts soutenus, je réussis à vaincre ces sensations. Le Sayādaw me conseilla de prendre un jour de repos. U Tin offrit de me faire visiter la ville, et le Maître acquiesça. Nous allâmes chez U Tin où je fis connaissance de son épouse et acceptai une invitation à déjeuner. Nous fîmes brûler un bâtonnet d'encens et méditâmes dans l'oratoire de U Tin, endroit sacré de la maison que l'on trouve dans la plupart des foyers birmans. Je pensai à la statue du Christ que ma mère avait dans sa chambre, et devant laquelle elle avait coutume de prier. U Tin me montra les costumes qu'il avait achetés à New York, mais qu'il ne portait jamais à Yangon. Puis il me prêta un *longyi* en soie que je mis pour sortir, et nous partîmes.

Nous visitâmes d'abord le monument le plus remarquable à Yangon, la Pagode Shwedagon dont la construction remonte à 505 av. J.C. environ. Nous laissâmes nos sandales dans la voiture et nous marchâmes nu-pieds entre deux gigantesques ogres mythiques, créatures roses et léonines, qui gardent l'entrée. Des quatre points cardinaux, quatre escaliers monumentaux couverts, permettent d'accéder à la plate-forme du sanctuaire. En gravissant les marches, nous passâmes devant des marchands d'offrandes de fleurs, de cierges, de cymbales, de représentations du Bouddha, en albâtre et en cuivre. À l'un des stands, nous achetâmes un paquet de fines feuilles d'or battu, de la taille d'une carte postale. Elles sont destinées à être fixées à la base de la pagode. Nous achetâmes également des fleurs au parfum odorant, et des cierges.

Nous atteignîmes enfin la vaste plate-forme pavée de marbre, que garnissaient un nombre imposant de petits sanctuaires. Je grimpai à une échelle de bois pour fixer mes feuilles d'or, et ajouter ainsi un infime éclat à la gloire du sanctuaire. La pagode dorée se dressait à 300 mètres environ, au-dessus de la plate-forme ; des pierres précieuses et des diamants ornaient se cime.

Nous visitâmes les sanctuaires qui contenaient les statues du Bouddha dans les quatre postures conventionnelles : assis, les mains jointes indiquant la méditation ; assis, la main gauche ouverte posée sur la cuisse, la main droite sur le genou droit, les doigts orientés vers le bas – la posture de l'illumination ; le Bouddha enseignant, debout, la main droite levée ; le Bouddha atteignant l'Ultime Réalité, allongé sur le côté droit, la tête reposant sur la main droite, le bras gauche sur la jambe gauche. Nous disposâmes nos fleurs dans un vase, nous allumâmes nos cierges, et nous méditâmes devant lui. Nous versâmes de l'eau, symbole de purification, sur une autre statue du Bouddha. Nous méditâmes dans plusieurs sanctuaires. Puis U Tin me demanda de frapper trois fois sur une grosse cloche en faisant un vœu.

Notre seconde visite fut pour Kaba Aye. C'est une pagode moderne qui possède en son centre une gigantesque statue du Bouddha dans la posture de l'illumination. Kaba Aye veut dire Paix Mondiale. Près d'elle se trouve la Grande Grotte. Elle fut construite pour abriter le Sixième Grand Concile Bouddhiste en 1954. C'est une grotte artificielle dont l'extérieur est couvert de rochers, et l'intérieur une immense salle de réunion. Elle est surmontée d'une coupole soutenue par six colonnes de béton et elle possède six entrées qui symbolisent les six portes des sens de l'homme, et l'esprit qui habite la grotte. U Tin m'indiqua où feu le Révérend Leslie Lowe, de Los Angeles, était assis pendant le concile. U Tin me dit qu'il l'avait reconnu facilement, car c'était le seul moine en habit civil.

La grotte était agréablement fraîche. Dehors, le soleil était si chaud que nous courûmes à la voiture, comme on court pour échapper à la pluie. Chez U Tin, un repas délicieux et exotique nous attendait. Je découvris les mangoustans et autres fruits tropicaux. Une jeune femme se tenait derrière ma chaise et m'éventait avec un grand éventail.

Puis ce fût l'heure de rentrer. Sur le chemin du retour nous achetâmes des fruits pour les offrir au Sayādaw. Vers quatre heures, environ, on me ramena chez Yogi U Tin et je repris mon travail de contemplation.

Chapitre VI

SAMĀDHI

“ La conscience pleinement éveillée et concentrée sur le corps,
Surmonte la passion et l’insatisfaction, la peur et l’angoisse.
Ainsi est-on capable d’endurer le froid et la chaleur, La soif et la faim ;
Le vent, la pluie et le soleil brûlant ;
Patiemment on subit les paroles désagréables et déplaisantes,
Les douleurs physiques qui sont aiguës, désagréables, déplaisantes… ”

Visuddhimagga

“ Celui qui,
Dans l’action voit l’inaction,
Et dans l’inaction, l’action,
Est un sage parmi les hommes. ”

Lao-Tzu

“ Je ne connais, ô amis, rien qui,
Non freiné, non contrôlé, non surveillé, non dompté,
Conduise à une aussi grande ruine que la pensée ;
Et je ne connais rien qui,
Freiné, contrôlé, surveillé, dompté,
Produise autant de bienfaits que la pensée. ”

Le Bouddha

Après cette journée de vacances, je commençai une nouvelle phase de l'entraînement. Le Sayādaw me suggéra de ne prendre qu'un repas léger dans la soirée, et de tenter par la suite de m'abstenir totalement de nourriture après le repas de midi. Il me recommanda d'étendre à deux heures la période de temps que je concentrais aux exercices assis et à la marche, et d'élargir le champ de ma conscience de manière à couvrir toutes mes activités diurnes et nocturnes. Ceci était conforme aux instructions données par le Bouddha pour agir en pleine conscience : en sortant ou en entrant, en regardant devant soi ou en regardant autour de soi, en pliant ou en redressant les parties du corps, en mangeant ou en s'habillant, en déféquant ou en urinant, en marchant ou en se tenant debout, en s'asseyant ou en s'allongeant, en se reposant ou en étant éveillé, en parlant ou en se taisant.

On me dit de prendre note mentalement d'abord de mon intention de changer la position de mon corps ou de mes membres, et de continuer ensuite par chaque phase du mouvement. Ceci devait s'effectuer très lentement afin d'être pleinement conscient du mouvement. Lorsque je me mettais debout, par exemple, je devais noter l'intention de me mettre debout : “ intention de me tenir debout... intention de me tenir debout ”. Ensuite, je devais noter mentalement chaque action que le mouvement comportait au moment même où je me disposais à me tenir debout. Je devais alors maintenir mon esprit concentré sur l'action de me tenir debout, et noter mentalement “ debout... debout... ” Si je voulais m'asseoir, je devais suivre la même procédure : intention d'aller m'asseoir, marcher vers l'endroit choisi, atteindre l'endroit, intention de m'asseoir, le mouvement vers le bas en m'asseyant, le mouvement consistant à placer mes jambes et mes mains en position. Une fois assis, je devais effectuer ma contemplation habituelle de “ monter... descendre... ”

La nuit, lorsque j'allais me coucher, je devais noter chacun de mes mouvements. Dès que j'étais en position couchée, je devais reporter ma concentration sur le mouvement ascendant et descendant de la paroi abdominale. Le matin, la première chose que je devais faire en m'éveillant, était d'être conscient de me réveiller, de faire mon lit, d'ouvrir ou de fermer une porte – tout ceci devant être effectué avec le même souci d'attention. Chaque détail de l'action de manger devait être noté : regarder la nourriture, porter la nourriture à la bouche, la nourriture touchant la bouche, retirer la main, goûter, avaler.

Ce type d'attention me permettait de poursuivre mon intense contemplation du mouvement ascendant et descendant de l'abdomen et de " lever… étendre… poser… " de l'exercice de la marche. Je ne devais pas m'appesantir sur l'action de voir ou d'entendre d'autres gens lorsque je m'en tenais à la note mentale " voir " ou " entendre ". En m'abstenant de ce type de réflexion, mon esprit ne nourrirait plus les passions (*kilesā* en pali) qui le souillaient. Si ce type de pensée surgissait cependant, je devais aussitôt faire une note mentale : (" réfléchir " par exemple), deux ou trois fois, et poursuivre ensuite ma contemplation habituelle.

La conscience ininterrompue au cours de chaque moment du réveil, pratiquée dans la Méditation *vipassanā* est semblable à l'action d'allumer un feu avec deux baguettes. On doit frotter celles-ci constamment l'une contre l'autre, jusqu'au moment où la première étincelle jaillit. À mesure que les baguettes s'échauffent, on doit redoubler d'efforts. Ce n'est que lorsque le feu est allumé que l'on peut se reposer. Le méditant doit travailler dur pour éviter les interruptions entre le moment où il note une chose, et le moment où il note celle qui suit.

Chaque moment mental devait être observé tel qu'il se présentait – qu'il soit bon ou mauvais, agréable ou désagréable. De même, en ce qui concernait les impressions sensorielles, chacune devait être notée telle qu'elle se présentait, bonne ou mauvaise. Si rien de particulier ne se produisait dans ce domaine, je devais revenir à " monter… descendre… ", ou à la marche.

Le Maître ajouta qu'il y aurait de nombreuses omissions, mais que je ne devais pas me décourager, et persévérer. En pratiquant avec assiduité, il y aurait de moins en moins d'omissions, et j'apprendrais à noter un nombre de détails plus grand que celui mentionné dans les instructions. Le Bouddhisme déclare, ajouta le Sayādaw, que la patience mène à

nibbāna (absolu). La patience joue un rôle important dans l'entraînement à la contemplation. Si le méditant n'est pas capable de supporter avec patience les sensations déplaisantes, par exemple, et qu'il change souvent de position au cours de sa contemplation, il ne peut d'attendre à obtenir la concentration parfaite de l'esprit : (*samādhi).* Sans *samādhi*, on ne peut espérer acquérir la Connaissance par la Vision Intérieure (*vipassanā-ñāṇa*), et sans *vipassanā-ñāṇa*, on ne peut pas atteindre la Voie et le Fruit *(magga phala)* et *nibbāna*.

Cela faisait maintenant trois semaines, environ, que je pratiquais. Pendant toute cette période, jamais je n'éprouvai le moindre découragement. Je ne fus jamais fatigué. Au contraire, je ressentis constamment de l'optimisme, une réelle *joie de vivre* jusqu'alors inconnue. *samādhi* s'améliora considérablement. Le calme et la lucidité parfaite que l'on atteint une fois que *samādhi* a été suffisamment développé ne sont pas transmissibles par des mots. Une certitude, un rythme, un équilibre et une sérénité indescriptibles s'établissent. Néanmoins, la résignation n'est pas la source de ce calme. Il ne s'agit nullement d'un abandon ou d'un renoncement à la lutte, mais plutôt d'une mystérieuse certitude qui envahit obligatoirement tous ceux qui réussissent à faire taire “ le vieil homme ” à l'intérieur d'eux-mêmes. La certitude, au sens où je l'entends, est tout à fait différente de ce que l'on appelle généralement la confiance en soi, qui est créée par le “ prince des ténèbres ” lorsque celui-ci se sent sûr de lui et puissant.

C'est grâce à *samādhi* que j'ai compris pourquoi on nous a conseillé “ de jeûner au monde, de ne pas juger, de ne pas laisser la main gauche savoir ce que fait la main droite, de ne pas verser du vin nouveau dans du vin vieux, de ne pas coudre un morceau de tissu neuf sur un vieux pantalon ”.

samādhi est formé de *dhi* “ être ferme ”, “ stable ”, “ inébranlable ”, immobile ”, “ résolu ” etc., et de *samā* “ juste ”, “ bon ”, “ salutaire ”. On ne peut le comprendre qu'au cours d'exercices de concentration prolongés. Il se manifeste seulement lorsque le méditant a réussi à maintenir son corps et son esprit parfaitement immobiles – c'est-à-dire lorsqu'il a atteint la maîtrise parfaite du corps et de l'esprit.

samādhi est caractérisé par la perception “ directe ” ou “ pure ”. Ce qui veut dire que l'objet de la concentration est “ illuminé ”, en quelque sorte, et réfléchi dans sa pureté primordiale, comme dans un miroir. L'esprit est en situation d'examiner et d' “ assimiler ” minutieusement l'objet. De

cette manière, une connaissance surgit, que l'on ne peut réduire à nos catégories ordinaires de jugement – une connaissance qui ne peut être décrite.

samādhi permet au méditant de garder son autonomie vis-à-vis du monde extérieur. Il s'élève au-dessus du mode d'existence ordinaire. Toutes les impressions sensorielles peuvent être contemplées sans qu'on leur donne un nom ou qu'on les convertisse en pensées, sans que l'on porte de jugement sur elles. Ce qui veut dire que la chaleur ou le froid, la faim ou la soif, le confort ou l'inconfort, ne peuvent plus agir ou perturber la sérénité mentale de l'aspirant. Les objets attrayants ou détestables qui viennent à entrer en contact avec l'esprit ne peuvent pas troubler son impassibilité.

samādhi peut se définir comme la conscience pure qui observe. Cet un niveau de conscience, absente de toute pensée discursive et de toutes formations verbales. Il n'est donc pas conditionné par des expériences antérieures. C'est le type de conscience indispensable à la pratique de la Méditation de la Vision Intérieure. Puisqu'il constitue un moyen d'atteindre au but (la connaissance ultime ou la plus haute connaissance par la Vision Intérieure), il est considéré comme l'état de concentration d'accès ou concentration de voisinage (*Upacæra- samādhi*). Au Moyen Age, le parvis des cathédrales était l'équivalent, la représentation symbolique de cet état de concentration d'accès : toute personne qui s'y réfugiait bénéficiait du droit d'asile, droit inviolable accordé à ce lieu sacré en raison de la possibilité d'entrer dans “ la maison de Dieu ”.

Une fois que l'on a développé *samādhi,* la conscience est maintenue à l'écart des résidus subconscients impurs, susceptibles de l'envahir et de la contaminer. Avec *samādhi*, on parvient à l'unité primordiale de conscience, inaccessible aux stimuli subliminaux. Le méditant ne court pas le risque de sombrer dans un état d'auto-hypnose, ou de tomber dans une transe à caractère hypnotique. L'hypnose n'est possible que dans un esprit divisé – l'état de conscience humaine ordinaire avec sa double division en sujet/objet, présent/passé, etc., le résultat de l'ignorance. Avec *samādhi*, cette division est totalement abolie.

Dès que l'on a maîtrisé la division de l'esprit au moyen de *samādhi*, la peur n'existe plus, pas même la peur de la mort. C'est par l'expérience que je le compris.

Je commençais maintenant à pratiquer à une heure du matin, ayant réduit mes heures de sommeil à trois heures. Un matin, aux environs de deux heures, je vis un gros chien noir, très loin devant moi. La clarté de la lune illuminait la nuit. Je vis briller les yeux verts et phosphorescents de l'animal qui venait en courant dans ma direction.

Depuis ma plus tendre enfance, j'avais toujours eu peur des chiens. Je me rappelle en avoir tourmenté un qui me mordit cruellement à la jambe, me causant une souffrance terrible. Le chien noir s'arrêta soudain en face de moi et gronda avec colère. Je demeurai parfaitement immobile, et contemplai la lumière verte qui jaillissait de ses yeux. Mon attention fut également attirée par ses dents blanches que j'observai un long moment. Finalement le chien fit demi –tour et repartit tranquillement. Je repris mon exercice de marche comme si rien ne s'était passé.

Ce n'est qu'une fois rentré à la maison, au moment de me mettre en position assise, que je me mis à réfléchir à ce qui était arrivé. J'étais très surpris par ma totale absence de crainte. En fait, l'esprit et le corps étaient demeurés calmes et imperturbables, comme si rien d'inhabituel ne s'était produit. Je me demandais pour quelle raison j'étais resté calme et sans crainte devant ce chien étrange qui me grognait après, comme s'il avait voulu me mordre.

Je racontai l'incident au Sayādaw le lendemain matin, et il m'expliqua ce qui s'était passé dans mon esprit : Lorsque l'esprit est en état de *samādhi*, me dit-il, l'objet perçu n'est plus connu au moyen des associations verbales ou logiques, car la mémoire cesse de fonctionner. L'esprit en *samādhi* saisit l'objet directement, sans l'aide de catégories, de l'imagination, de la mémoire ou du jugement. L'action cognitive est dépourvue d'appétits et des trois racines néfastes, à la base de l'ego, qui influent sur les appétits : la convoitise (*lobha*), les désirs mauvais motivés par la haine (*dosa)*, et la stupidité engendrée par les ténèbres de l'illusion *(moha*).

En état de *samādhi,* toutes les illusions disparaissent complètement. La conscience n'est plus en contact avec les anciennes expériences emmagasinées dans les régions subliminales de l'esprit. Le présent ne rencontre pas le passé qui le conditionne, contrairement à ce sui se passe au niveau de la conscience ordinaire. Le processus habituel d'abstraction qui caractérise la pensée ordinaire cesse de fonctionner. Cela explique pourquoi mon esprit ne put pas reproduire de pensée

créant la peur : “ J’ai été mordu par un chien, une fois ; je sais très bien comme cela est douloureux. Ce chien va maintenant me mordre et je vais ressentir une douleur identique ”.

Lorsque l’esprit est en état de *samādhi,* non seulement il connaît pleinement l’objet de l’attention, mais encore il sait sans faute et avec une extraordinaire spontanéité quelle action il doit entreprendre, le cas échéant. Le couple esprit/corps tombe sous l’influence de ce que l’on peut au mieux définir comme le soutien de la protection divine. Aucune action nuisible ou aucune faute n’est possible. J’ai connu plusieurs expériences qui peuvent servir à illustrer ce que je veux dire. En voici deux :

Tôt le matin, lorsque personne n’était encore levé, j’aérais fréquemment mon corps. La salle de bains, la chambre, le salon et la salle à manger, me procuraient suffisamment d’espace pour pratiquer l’exercice de la marche que j’effectuai nu. Un matin, alors que je me tenais debout, immobile et sur le point de tourner dans la salle de bain, un animal sauta sur mon dos. Je sentis distinctement ses griffes acérées qui me perçaient la peau. La “ bête ” s’était solidement agrippée à mon dos. Je chassai aussitôt l’animal avec ma main, en me demandant à quoi il ressemblait. Au moment où celui-ci tomba sur le plancher, je levai le pied pour l’écraser. Mais je ne pus aller plus loin. Une force étrange empêcha mon pied de bouger. Je fus incapable d’écraser la minuscule grenouille qui me regardait de ses petits yeux noirs, tranquillement assise sur le plancher. C’était un gentil petit animal, et qui n’avait pas du tout peur de moi.

Je ressentis une gratitude immense pour cette force mystérieuse qui m’avait empêché de tuer stupidement la grenouille. Avec le temps, j’en vins à aimer cette petite grenouille qui m’aidait à nettoyer la maison des insectes, tout comme les lézards domestiques. Tous les soirs, je la voyais, assise sur le même tuyau de la salle de bains, me contemplant pendant que je prenais ma douche. Parfois, comme si elle avait voulu m’exprimer sa reconnaissance pour l’avoir épargnée, elle sautait sur mes pieds, mais jamais elle ne revint sur mon dos. Les Birmans nomment ces grenouilles : “ grenouilles volantes ”, me dit U Tin, parce qu’elles sont capables de sauter d’un mur à l’autre, avec la plus grande aisance.

Plusieurs jours plus tard, le même pouvoir mystérieux se manifesta encore. Je marchais dans la maison, totalement concentré sur “ lever… étendre… poser… ”, lorsque j’eus l’impression que quelqu’un me tirait en

arrière pour m'empêcher d'entrer dans la salle à manger. J'eus une vague sensation de danger, mais sans aucun sentiment de peur. Sans manifester la moindre curiosité pour ce qui pouvait se passer dans la salle à manger, cette nuit là, j'évitai cette pièce, et je continuai l'exercice de marche, comme de coutume. Cette surprenante attitude de désintéressement est caractéristique d'un esprit parfaitement concentré. Le matin suivant, je pénétrai dans la salle à manger, ayant oublié ce qui s'était passé durant la nuit, et je vis alors la peau d'un grand serpent, derrière la porte. Une fois de plus, je remerciai la force bénéfique qui m'avait protégé de graves dangers à différentes reprises.

Chapitre VII

RAVISSEMENT INFINI

“ Que ses pensées d’amour sans frontières
Pénètrent l’univers tout entier,
En haut, en bas et à travers, sans obstacles,
Sans haine, sans inimité. ”

Le karanīya mettā sutta

“ Connais –toi
Et tu connaîtras
L’Univers et les Dieux ”

Inscription du Temple de Delphes

“ Allège, Ô disciple, cette barque pesante,
Vidée, elle voguera légèrement.
Quand tu seras affranchi du joug difficile
À secouer, tu sauras que nul bonheur n’est
Aussi grand que la paix de l’esprit. “

Le dhammapada

J'entrai dans la salle à manger un matin, et j'y trouvai un grand bol de sauce de poisson avec des tranches d'œufs durs, et une copieuse assiette de nouilles de riz, frites. Je pensai que ce matin là, la servante birmane avait peut-être confondu les ordres, et qu'elle m'avait servi le déjeuner à la place du petit déjeuner. “ Non pas ”, me dit Yogi U Tin, qui entrait comme la servante sortait, “ ceci est un petit déjeuner de fête typiquement birman, appelé *monhinga*. C'est en l'honneur de l'un des moines allemands qui part demain pour l'Allemagne, après un séjour de cinq ans parmi nous ”.

J'hésitai, d'abord, à manger une nourriture aussi riche, tôt le matin. Mais lorsque je goûtai au plat, je le trouvai si délicieux, que je le mangeai de bon appétit. J'étais toujours affamé à l'heure du petit déjeuner ; jusqu'à présent j'avais suivi le conseil du Sayādaw de prendre un verre de jus de fruit en guise de repas du soir. Yogi U Tin fut content de ma voir manger d'un tel appétit.

Il ne venait pas souvent me voir ces derniers temps, car il ne voulait pas perturber mon entraînement intensif de la méditation. Il profita de l'occasion pour me demander si je progressais. Puis il dit une chose surprenante. “ Si seulement vous pouviez en arriver au stade de la souffrance “, me dit-il, une expression grave sur le visage. Qu'entendait-il par là ? me demandai-je. Je fus tenté de répondre que j'étais animé d'un plus grand zèle encore, que je ressentais plus de délices, plus de satisfaction, plus de joie et plus de bonheur, mais je m'en abstins.

“ Vous étiez beaucoup trop maigre pour votre taille lorsque vous êtes arrivé chez nous ”, dit Yogi U Tin, en souriant ? “ Maintenant, regardez, vous avez grossi récemment. ” Il me complimenta alors sur l'expression radieuse qui émanait de ma figure, et il sortit en me souhaitant bonne chance.

Le fait d'avoir pris du poids en consommant moins de nourriture peut sembler illogique, mais c'est pourtant ce qui se passa pour moi. En ne mangeant plus rien après le repas de midi jusqu'au matin suivant, je retrouvai mon poids normal, celui qui était le mien avant que je tombe malade. Ma capacité de concentration s'améliora elle aussi, comme je pus m'en rendre compte à la suite de l'évènement suivant :

Un des tuyaux de la salle de bains fuyait. Un jour, le plombier entra pour le réparer, juste au moment où je pratiquai l'exercice assis après le déjeuner. Toute la maison résonnait de ses coups de marteau. Je tentai de me réfugier dans la salle à manger, mais le bruit y parvenait avec autant de force que dans ma chambre. Un instant, je me demandai si je ne ferai pas mieux d'aller pratiquer la marche dehors. Non, me dis-je, bruit ou pas bruit, l'exercice assis est l'exercice que je dois pratiquer. Je décidai de redoubler d'effort pour fixer mon attention sur le mouvement de mon abdomen, et de l'y maintenir avec une telle intensité que le vacarme n'aurait aucune chance de disperser mon esprit.

Après avoir pratiqué avec ardeur pendant quelque temps, la conscience commença à ne plus faire qu'un avec le mouvement ascendant et descendant de l'abdomen. Le résultat fut une extraordinaire sensation de réalité, et un sentiment indescriptible de contentement. J'émergeai de cet état de félicité au bout de deux heures environ. Ce fut alors seulement que je réalisai que le sens de l'ouïe avait été totalement suspendu pendant que j'étais assis. Ce qui voulait dire que la conscience n'avait pas été affectée par les bruits extérieurs. En revenant à un niveau de conscience ordinaire, le mouvement “ monter... descendre ” avait été perçu comme s'il avait été fait de coton – c'est-à-dire qu'il n'y avait eu aucun sentiment de réalité le concernant. À mesure que cette sensation de réalité s'estompait, je ressentais un manque immense. Je compris alors qu'un esprit unifié était une joie en soi ; c'était peut-être ça la conscience paradisiaque que l'homme a perdue en laissant l'esprit se diviser en sujet/objet.

Je me levai pour pratiquer l'exercice de la marche, et je constatai avec surprise que le plombier avait terminé son travail, et qu'il était parti. La grille en fer de l'entrée principale était fermée, mais je ne l'avais pas entendue grincer. J'étais stupéfait. Quelques jours plus tard je connus une expérience encore plus surprenante :

Un après-midi que je pratiquais l'exercice assis, je sentis une telle énergie en moi que la concentration devint aisée, presque automatique,

ce qui permit à la conscience de “ voir ” son objet de contemplation – “ monter… descendre… ”, et de suivre le mouvement avec acuité et précision. Il n’y eut aucune distraction venant soit du dedans soit du dehors, et aucun vacillement En poursuivant ma contemplation, je sentis l’énergie s’accroître considérablement et perfectionner la concentration jusqu’à ce que celle-ci atteigne son point culminant.

Je pris soudain conscience que mon buste s’était incliné presque à toucher mes cuisses. Je fus surpris que l’action de s’incliner se soit produite sans que j’en aie été conscient. Je me redressai aussitôt. Peu après je me retrouvai à nouveau dans la même position bizarre, sans m’en être rendu compte. Cela se répéta trois fois de suite, de façon relativement rapprochée. Je pense que l’action de se pencher vers l’avant doit avoir été due à la perte de tonus des muscles extenseurs du dos, processus que l’on ne perçoit ordinairement pas.

La colonne vertébrale parut ensuite rester droite, il n’y eut plus d’inclinaison vers l’avant, et je pus reprendre la contemplation de l’abdomen sans qu’il y eût de perturbation. Alors les muscles extenseurs du dos commencèrent spontanément à se raidir. En l’espace d’un éclair, la colonne vertébrale devint aussi raide qu’un bâton, sans que j’aie ressenti de douleur. Au même moment, j’eus la sensation que mon corps tout entier était fait de vapeur ou d’air. La sensation habituelle de solidité et de substantialité qui s’attache généralement au corps de chair et d’os s’évanouit. Je sentis le poids de mon corps disparaître complètement. C’était curieux et agréable à la fois. La sensation d’être libéré de ce corps encombrant était plaisante. On pouvait encore distinguer clairement la forme corporelle dans son ensemble, et celle de ses parties – bras, jambes, tronc et tête. L’acuité, la netteté et la clarté de la perception du mouvement de la paroi abdominale, restait, elle aussi, inchangée.

Néanmoins, cet état “ vaporeux ” ne dura pas longtemps. Le corps tout entier commença à se dissoudre et à s’estomper. À cet instant, je me sentis soudain violemment aspiré, tiré vigoureusement vers le haut. Cette sensation d’absorption se produit très vite et de façon inopinée. La force était si brutale et si violente que je pris peur. Au cours de l’absorption, dont la durée fût extrêmement brève, j’eus le sentiment poignant de rencontrer un “ être ”, une entité, que je ressentis à la fois comme un total étranger et comme étant moi-même. Cela peut sembler paradoxal, je le sais, mais j’essaye de relater l’incident tel que je l’ai vécu.

Les mots ne peuvent exprimer combien cet “ être ” était gênant, désagréable et déplaisant.

L’ “ être ” ou le “ gardien du seuil ”, comme l’appelle Rudolf Steiner, fut croisé et laissé derrière. Au même instant, j’entrai et demeurai dans une nouvelle dimension, un nouveau plan d’existence qui défie toute description. C’était un plan mental totalement isolé du plan terrestre, où tous les sens, la notion du temps, la volonté et la capacité à former des mots et des pensées, n’existaient plus. C’est là que se situent les régions supérieures de la Perfection – les plans Divins dont parlent toutes les religions.

Je vais tenter de décrire le “ Royaume ” tel que je l’ai vécu, tout en sachant que les mots sont impuissants à transmettre une telle expérience. Du fait que le niveau sensoriel et le niveau verbal de l’esprit, l’intellect, sont toujours conditionnés, aucun de ces deux états de conscience ne peut saisir ce qui est impliqué dans un état de conscience Divin qui est toujours *inconditionné,* c'est-à-dire qui existe en soi. De là les termes : Ravissement, Perfection, Divin, Paix, Bonheur, Joie, Equanimité.

Une Paix Indicible fut le premier état de ravissement. Cet état de paix était si profond et si parfait, qu’il “ transcendait toute compréhension ” ; ce qui dit bien l’impossibilité de décrire une expérience de cet ordre.

Etant donné que la notion de temps n’existe plus, il est impossible de déterminer combien de temps on demeure dans cet état de Ravissement. Mais la disparition d’un état mystique est toujours marquée par une secousse subtile qui indique qu’un plan supérieur s’est réalisé. L’état situé “ au-dessus ” de la Paix, est le Bonheur. Une autre petite secousse, et l’on accède à la Joie. À son tour, cet état de Ravissement disparaît, et l’on demeure dans l’état d’Equanimité. Chaque état Divin est inconditionné, il existe en soi.

Oui, j’ai compris ce jour là qu’il fallait effectivement “ être né deux fois ”, sinon les demeures célestes restent incompréhensibles. Pourtant, le “ Royaume ” est accessible, ici et maintenant, à tout homme vivant sur cette terre. Il suffit de se mettre au travail pour purifier l’esprit.

Pour la première fois de ma vie, j’ai compris ce que l’on entendait par l’Unité de Conscience (*Unio Mystica*) qui caractérise tous les Plans Divins. N’étant en aucune façon d’ordre sensoriel, émotionnel ou

intellectuel, le raffinement extrême, la pureté intrinsèque, la beauté, l'exaltation, la stabilité, l'indépendance, et la “ vie plus abondante ” qu'impliquent les états Divins de conscience, sont inconcevables pour ceux qui ne connaissent que la sphère des sens. Mais le méditant qui a franchi la “ frontière ” du monde sensoriel pour accéder aux mondes Divins comprend qu'il s'agit là d'un évènement vécu, rare et extraordinaire, une réalisation bénie qui imprègne son cœur d'une Présence indélébile.

La redescente sur le plan ordinaire d'existence, le monde des sens, et la réintégration dans le corps, se produisirent sans à –coup. Elles s'effectuèrent si doucement qu'elles restèrent totalement imperceptibles. Il y eut soudain la conscience des sons qui frappaient l'oreille : le cri rauque des corbeaux, une voiture qui passait, des voix humaines, quelqu'un qui marchait sur l'allée de ciment avec des sandales de bois.

L'ouïe est donc la première reprise de contact du méditant avec le monde ordinaire, lorsqu'il revient des régions célestes. Quelle déception ! Quel esclavage ! Quelle agitation !

L'univers quotidien des six sens et de leur activité incessante paraît extrêmement agité, irritant, et très décevant, comparé au monde Divin de Paix et de Béatitude. Heureusement, le méditant qui a subi une métamorphose profonde est maintenant capable d'endurer les vicissitudes de la vie quotidienne avec patience et sérénité. En outre il ramène avec lui le “ don ” inestimable d'Amour et bien d'autres bienfaits.

Faisant suite aussitôt à la perception des sons, le corps fur senti. La position assise put être clairement perçue. Avec lenteur, une lenteur surprenante, les paupières commencèrent à s'ouvrir, et il y eut perception de la lumière du jour. Je n'en crus pas mes yeux lorsque je consultai le réveil en face de moi – trois heures moins le quart. Cela voulait dire que j'étais resté près de trois heures assis, et pourtant tout ce temps n'avait semblé durer que quelques minutes. Entre-temps le soleil s'était déplacé, et je baignais dans ses rayons. Mon corps était couvert de transpiration, et je la sentis couler le long de ma colonne vertébrale. Mais la chaleur brûlante du soleil de l'après midi – auparavant si désagréable – semblait ne plus me déranger du tout. Je me sentais très confortable et à l'aise.

Soudain, une vague de gratitude m'envahit, et je fondis en larmes. Celles-ci tombaient dans le creux de mes mains, toujours dans la

position de la méditation. Mon cœur débordait d'un amour que je pouvais diriger sur tous ceux auxquels je désirais l'envoyer. Je pensai d'abord à ceux qui avaient tellement contribué au succès de ma méditation : le Vénérable Mahāsī Sayādaw, le Vénérable Nyanaponika, Myanaung U Tin, et Yogi U Tin. Je pensai à mes amis et à mes élèves aux États-Unis, aux membres de ma famille et à mes amis en Alsace. Je pensai aussi à ceux qui souffrent et même à ceux qui font le mal. Après avoir été " baptisé " dans les Eaux Divines, on est absolument incapable de haïr ou même de ne pas aimer, ou de faire le moindre mal à quelqu'un, que ce soit un animal ou un homme.

Je décidai de me mettre debout et de faire mon exercice de marche. Je commençai lentement à bouger mes jambes et je constatai avec stupeur que je ne ressentais pas la moindre raideur. Quelle merveille ! Mes jambes étaient aussi légères qu'une plume. Il ne semblait pas y avoir de résistance lorsque je les bougeais. La même condition agréable prévalut lorsque je bougeai les autres parties du corps. Lorsque je marchai, par exemple, comme ce fut plaisant et facile de mouvoir mes jambes ! J'eus l'impression qu'elles se déplaçaient toutes seules. Lorsque mes pieds touchaient le sol, c'était à peine perceptible, tellement mon corps semblait léger et souple.

Ce jour là, j'ai compris que la conscience conditionne le corps, et qu'il y a une différence entre une expérience émotionnelle et une expérience mystique véritable. Un état émotif peut être une merveille à vous couper le souffle mais ne transforme pas la matière du corps. Par contre, après une expérience mystique véritable, l'esprit purifié ne ressent plus le corps comme une matière encombrante, mais comme un assemblage de qualités telles que la légèreté, la souplesse, la docilité, la flexibilité, la malléabilité, l'adaptation, etc.

Cet après- midi là, je marchai trois heures sans m'arrêter. Je ne ressentis aucun sentiment de fatigue ou d'inconfort en dépit du soleil brûlant. Tout me paraissait beau, merveilleux, parfait et agréable. À partir de ce jour, je consacrai des périodes de trois heures aux exercices habituels de marche et de position assise.

Je n'avais jamais été aussi heureux. Une joie d'une rare qualité inondait mon esprit et mon corps. Une extraordinaire énergie pulsait dans tout mon corps, un sentiment exubérant de vitalité, une *joie de vivre* indescriptible qui allégeaient le poids du corps. " Le Royaume du Père est répandu sur la terre mais les hommes aveugles ne le voient point. "

Inutile de dire, je travaillai toute la nuit sans dormir. Je n'en éprouvais pas le moindre besoin. J'étais certain d'avoir atteint le but ultime de l'entraînement. J'attendais avec ferveur l'heure de l'entretien avec le Sayādaw, le matin suivant. J'étais convaincu qu'il serait d'accord avec moi, et que, peut-être, il me dirait de cesser l'entraînement et de rentrer chez moi.

Jamais le Sayādaw et U Tin ne m'avaient regardé avec une telle intensité lorsque le matin suivant j'entrai dans la pièce, et que je m'approchai du Maître pour lui présenter mes respects. Avant que j'aie ouvert la bouche pour parler, tous deux savaient déjà ce que je m'apprêtais à leur dire. Ils me dirent plus tard qu'ils l'avaient compris à la façon dont je marchais, présentais mes respects, et à l'éclat radieux de mon visage. Ignorant cela, je pris grand soin de donner une description détaillée et précise de ma première expérience transcendantale.

Le Sayādaw écouta, comme toujours avec une extrême attention, la traduction de U Tin. Mais à mon grand désappointement, il ne manifesta aucun enthousiasme. Il resta aussi calme, aussi composé et imperturbable que si je lui avais rapporté quelque chose d'importance mineure.

Le Sayādaw me dit de continuer l'entraînement comme de coutume. J'eus peine à croire ce que j'entendais. Je soupçonnai immédiatement U Tin de ne pas avoir tout à fait compris ce que j'avais dit. Aussi répétai-je tout à nouveau, y compris mon opinion d'avoir atteint le but ultime, étant donné qu'il ne pouvait en exister un plus grand. En m'écoutant parler U Tin éclata de rire. Lorsque le Maître entendit sa traduction, il eut un sourire radieux. Qu'est-ce qui leur arrivait aujourd'hui ? Pensai-je très désappointé.

Le Sayādaw m'expliqua que l'expérience de la Joie suprême (*sukka*) et de l'extase (*pīti*), si elle transformait la vie et entraînait des conséquences importantes, n'était pas le but ultime de la méditation bouddhique. Ce que je prenais pour l'objectif final n'était que l'étape préliminaire de préparation de l'esprit à la réalisation finale et décisive de la Vue Juste ou de la Compréhension Juste (*sammā ditthi*). Pour atteindre la Compréhension Juste, la vision intuitive des trois caractéristiques de l'existence phénoménale – l'Impermanence (*anicca*), la souffrance (*dukkha)*, et le non soi, (*anattā*) est indispensable. Ceci demande encore beaucoup d'entraînement. De plus, en cheminant vers ce but, je découvrirais bientôt que le sentier qui mène au *nibbāna*,

l'Inconditionné, l'Indestructible, l'Absolu etc., est tout à fait différent de celui qui mène au Royaume Sublime des dieux (*brahmā-vihāra*).

Le sentier qui mène au *nibbāna* est très ardu, dit le Sayādaw. Ceux qui le parcourent jusqu'au bout sont peu nombreux. Celui qui s'est engagé sur la voie suprême du Yoga, et qui pour une raison ou pour une autre, fait demi-tour, porte une lourde responsabilité.

Pour terminer l'entretien, le Maître me recommanda de poursuivre mon entraînement, et il m'assura que se je travaillais avec assiduité, mes efforts seraient couronnés de succès.

Chapitre VIII

LE FEU INFINI

“ Ce corps qui est le nôtre
N’est fondamentalement rien d’autre
Qu’un monceau de souffrance et de misère. ”

Le Bouddha

“ Ce monde, il fut toujours,
Il est maintenant et il sera toujours
Un Feu éternel dont les éléments
Naissent et meurent perpétuellement. ”

Héraclite

“ La route est montante et tortueuse,
Oui, jusqu’au sommet rocailleux.
De grises brumes se suspendront
À ses hauteurs rudes et pierreuses
Et tout sera très sombre au-delà.
À mesure que le disciple avance,
Le chant d’espoir sonne faible dans son cœur.
Le frisson du doute est maintenant sur lui ;
Son pas devient moins assuré... ”

La voix du silence, Krisnamurti

Tandis que l'on me reconduisait à Garden Hermitage, je ne pus m'empêcher de m'interroger sur ce que le Sayādaw avait voulu dire par ces paroles graves : " Le sentier qui mène au *nibbāna* est très ardu. Ceux qui le parcourent jusqu'au bout sont peu nombreux ". Je ne réussissais pas à prendre ces mots au sérieux car mon corps baignait dans un bien–être surhumain. J'étais plein d'enthousiasme à l'idée de poursuivre l'entraînement, comme la Maître me l'avait conseillé, mais non parce que le but ultime n'avait pas encore été atteint. J'avais l'extrême désir de répéter l'expérience du jour précédent. Je ne parvenais pas à comprendre ce que le Sayādaw entendait par : " vision intuitive de l'impermanence, de la souffrance et du non-moi ". Ce matin là, une seule chose importait, rentrer à la maison aussi vite que possible, pour atteindre les états de béatitudes célestes.

Hélas ! Je demeurai assis deux heures. Puis ce fut l'heure de déjeuner. Mais je ne parvins pas à atteindre les états transcendantaux de conscience. J'essayai bien de me dire que deux heures ne suffisaient pas. Lentement, attentif, je mangeai mon déjeuner. Puis je fis une nouvelle tentative. Je restai assis de midi jusqu'à trois heures, mais rien d'intéressant ne se produisit. Il y avait une très profonde quiétude de l'esprit, mais cela me parut assez maigre comparativement à ce que j'avais connu le jour d'avant.

Mes doutes et mon désappointement se changèrent en amère tristesse et en chagrin, à mesure que je poursuivais les exercices assis sans grand résultat. Je pratiquai toute la nuit, tantôt assis, tantôt marchant, trois heures chaque fois – toujours avec l'espoir que mon vœu se réaliserait au cours de l'exercice assis suivant. L'aube pointa, misérable. Quel contraste avec la nuit d'avant ! " Plus éclatante est la lumière, plus sombre est la nuit ", comme dit le proverbe chinois.

Le Sayādaw et U Tin sourirent avec compréhension lorsqu'ils me virent entrer dans la chambre, pour mon entretien. Une fois encore, ils savaient avant que j'aie prononcé une parole, ce que j'allais leur dire. Mon comportement physique révélait ce que j'étais en train de vivre, mais aussi les expériences majeures que l'on connaît dans un cours intensif de méditation sont identiques pour tout le monde, quelles que soient la race, la croyance, et la nationalité. Les différents niveaux que l'on atteint se succèdent les uns aux autres dans un ordre parfait, aussi le Maître de méditation, qui est passé par les mêmes expériences, sait-il toujours par avance ce que l'élève va dire, rien qu'en lui jetant un coup d'œil.

Le Sayādaw écouta mon triste rapport, que je lui exposai à mi-voix. En un instant il mit le doigt sur la cause de mon échec. La “ convoitise ”, (*lobha*), dit-il avec force. “ Vous avez été séduit par Māra, le diable bouddhiste. ” J'avais succombé à l'Ennemi, au tentateur, au moi avec ses désirs et ses aversions (*tanhā*).

Dans les traditions juives et chrétiennes, le diable est le chef des démons, une sorte d'entité lascive toujours avide d'âmes pour les précipiter dans l'enfer, alors que pour le bouddhiste c'est la division de l'esprit. C'est aussi le sens que les Grecs donnaient à ce terme : diable du gr. *diabolos* “ qui désunit ”. Donc rétablir l'état de conscience unifié, ou “ faire des deux un ”, est le seul remède contre le “ diable ”.

Il en est de même pour le sens que les Anciens donnaient au mot personne (en latin) : *persona* “ masque ”, que le méditant découvre au bout de la noble voie bouddhique. La déperdition de l'antique sagesse grecque, dont nous sommes les héritiers, ne se reflète pas moins dans les paroles de Paul Claudel, l'illustre écrivain français : “ Le Diable, le Malin qui est le Mal, tel que nous le décrivent les prophètes, est essentiellement celui qui dit Non à l'Être. Mais est-ce que toutes les religions de l'Inde, et singulièrement le Bouddhisme, ne consistent pas dans l'enseignement pratique d'une méthode pour dire Non à l'Être, pour anéantir en nous la personne, tout cela en nous qui est l'image d'un Dieu personnel et bon ? ”

Le Sayādaw poursuivit en expliquant que le souvenir agréable des états de conscience mystiques que j'avais atteints le jour d'avant avait créé en moi le désir ardent de les atteindre à nouveau. Mais le désir, quelle que soit la forme sous laquelle il se manifeste, constitue l'une des principales entraves à la méditation. Le désir ne peut pas mener à l'absorption ni

aux états Divins de conscience que celle-ci entraîne. Ceux ci se manifestent librement lorsque l'on parcourt le sentier inaccessible au désir et à la répulsion, et lorsque les facteurs d'éveil, tels que l'attention, l'investigation, la concentration, la tranquillité, et surtout l'énergie, sont puissants.

Si l'esprit est fermement concentré sur les processus corporels, poursuivit le Sayādaw, les tendances mentales des souvenirs mentaux et physiques, et les habitudes acquise sont arrêtées, même si elles se sont manifestées fréquemment dans le passé. Avec la conscience unifiée, les fonctions dialectiques de l'esprit deviennent inopérantes. La conscience éveillée est incompatible avec le désir et la répulsion, cette épée à double tranchant de l'ego. Il est donc impératif d'appliquer la conscience éveillée à l'objet de méditation choisi – que ce soit le mouvement des jambes lorsqu'on marche, ou le mouvement de la paroi abdominale lorsqu'on est assis. C'est l'unique façon de maîtriser l'ego. La pratique consiste à maintenir constamment la conscience au-dessus du niveau du désir (*tanhā*), c'est-à-dire dans l'état de concentration d'accès où l'adversaire est parfaitement silencieux, dans un état d'animation suspendu.

Le Sayādaw m'expliqua aussi que les états transcendantaux de la conscience – qu'ils appartiennent au monde de la matière fine (*rūpa Loka*) ou aux mondes immatériels (*arūpa loka*) – sont appelés *jhāna* dans le Bouddhisme. Ces types de conscience sont ainsi nommés en raison de la manière dont ils se manifestent. Par exemple, l'état *jhāna* peut apparaître seulement par l'intermédiaire du processus de la concentration, extrêmement intense et maintenu pendant une durée de temps relativement longue. Ce qui veut dire que ces types de conscience se manifestent lorsque l'on concentre l'esprit sur un objet choisi, si fermement et si résolument, que l'image réfléchie de l'objet occupe entièrement l'esprit. Celui-ci doit être totalement concentré sur l'objet, et ne doit, en aucune manière, être distrait. En se concentrant avec une telle intensité sur un objet choisi, on parvient à faire cesser les phénomènes destructeurs des cinq obstacles : la convoitise, la haine, la torpeur et l'indolence, la distraction et le doute. Ceux-ci sont évidemment nuisibles au processus de la concentration.

En termes précis, la conscience *jhāna* n'est pas une " expérience " mais une *réalisation* dit le Maître. En fait la sensation d'être aspiré vers le haut, nommée absorption dans le Bouddhisme, constitue la dernière expérience. Toute expérience implique un esprit cognitif et un objet

connu. Dans l'état de *jhāna,* il n'y a pas d'objet ni d'esprit connaissant, comme c'est le cas au niveau sensoriel d'existence. C'est par la réalisation de *jhāna* que l'on parvient à comprendre la différence entre " connaissance " et " état ", entre " connaître " et " être ". L'expression " être " ne doit surtout pas être confondue avec la notion ordinaire que l'on a de ce mot. Ce n'est pas pour rien que Maître Eckhart s'est vu dans l'obligation de créer un mot allemand " *Istikeit* " caractérisant le monde Divin. D'ailleurs notre mot " existence " désigne bien qu'il s'agit là d'une " existence ", d'un esprit détaché de sa source céleste.

Sur le plan de l'existence sensorielle, la conscience cognitive se manifeste lorsqu'un organe des sens entre en contact avec un objet sensoriel. Avec le contact comme condition, une sensation surgit. Ce que l'on sent, on le perçoit. Ce que l'on perçoit, on y réfléchit ou on le transforme. On a tendance à penser : " Je vois ou Je sens ". Cette vision erronée mène inéluctablement à des actions, sous la forme de paroles ou d'actes. Ces actions sont essentiellement conditionnées par des actions précédentes, et elles créent des tendances qui incitent à de nouvelles actions dans le futur. Des actions de cet ordre sont toujours soumises à la convoitise ou à la répulsion (*tanhā*), et elles résultent en esclavage et en renaissances dans les sphères du mal. Ainsi le cercle vicieux qui caractérise le processus du cycle des renaissances et de la mort, (*samsāra*), ne s'interrompt jamais. Rompre ce cercle vicieux est l'apanage de la contemplation.

L'explication du Sayādaw me permit de retrouver le droit chemin. Les jours et les semaines passèrent, et je perdis presque totalement la notion du temps. Chaque jour, je réussissais à réaliser les états transcendantaux de conscience où je me maintenais pendant des heures. Quelle paix ! Quel bonheur ! Quelle perfection ! Il n'y a pas de mots pour transmettre la beauté et la pureté de cristal de ces états de conscience.

Un jour, le Sayādaw m'avertit qu'il n'en serait pas toujours ainsi. Son avertissement me surprit, mais je ne le pris pas au sérieux. Pour moi la réalisation du " Royaume " était le *Summum bonum*.

Comme le maître devait quitter Yangon, il décida que l'un de ses assistants, le Vénérable U Javana, le remplacerait en son absence. U Javana n'était pas pour moi un étranger, car il avait assisté à un grand nombre de mes entretiens avec le Sayādaw. Il savait donc exactement où j'en étais de mon entraînement.

U Javana était un homme trapu, à la figure ronde, typiquement birman. Il était d'âge moyen, et, comme le Sayādaw, toujours gai et souriant, quand il ne riait pas de bon cœur en m'écoutant raconter certaines de mes expériences.

Ma tournure occidentale de pensée a dû choquer U Javana dans les débuts. Au cours des premières semaines de mon entraînement, j'étais encore d'avis que la connaissance et la compréhension ne pouvaient s'obtenir qu'au moyen de la méthode socratique des questions et des réponses. Je n'hésitais pas à bombarder le Sayādaw d'innombrables questions. Celles-ci prolongeaient toujours les entretiens bien au-delà de la période de temps prescrite. Un matin, alors que je quittais le Maître après une longue conversation, U Javana m'accompagna. Il marcha en silence un bon moment, puis il dit : “ Ce n'est pas nécessaire de poser autant de questions. Lorsque votre esprit sera purifié et votre conscience développée, vous atteindrez l' “ Éveil ”, alors vous comprendrez toutes ces choses.

Le mot “ Éveil ” ne peut avoir de signification pour celui qui est bouffi d'orgueil et de vanité, car il est perdu dans l'univers des mots et des idées qu'il considère comme la seule connaissance qui vaille d'être possédée. Encore moins peut-il comprendre l'importance de la contemplation silencieuse, essentielle à la purification et au développement de la conscience. Sans eux, il ne peut jamais y avoir de Connaissance Juste et de Compréhension Juste au sens bouddhiste du terme. Mais j'appris, et lorsque U Javana remplaça le Maître, je n'étais plus le même homme.

Peu après que U Javana eut remplacé le Sayādaw, je commençai à sentir une tension dans la région du cœur. Je ne le rapportai que quelques jours plus tard, lorsque la tension se fut transformée en sérieuse douleur. L'esprit a pour base le cœur qui a la forme d'un bourgeon renversé. Celui-ci s'ouvre légèrement au cours du développement de la conscience, d'où la douleur. Mais je n'appris cela qu'après l'entraînement. Pour le moment, U Javana ne voulut me donner aucune explication. Il tenta simplement de calmer mon appréhension en me répétant que je n'avais pas de raison de m'alarmer : “ Prenez-en simplement note mentalement ”, me il, “ et poursuivez votre pratique de la contemplation habituelle ”. Néanmoins la douleur augmentait graduellement. J'exprimai mon profond souci à U Javana, mais il répéta qu'il s'agissait uniquement d'une souffrance d'ordre physique que je devais noter, et

qui disparaîtrait en temps voulu. IL avait raison, la douleur s'évanouit soudainement deux semaines plus tard environ.

Alors je dus faire face à un obstacle dont l'ampleur et l'intensité furent si colossales que je faillis succomber. Le feu atomique ! dont je n'avais jamais entendu parler.

D'abord je ne le pris pas au sérieux. Le feu se manifesta par une chaleur ardente dans le corps. Je supposai qu'il était dû à la chaleur accablante et au soleil brûlant de Birmanie ; nous approchions du mois d'avril – le mois le plus chaud de l'année. La sensation de chaleur extrême était particulièrement perceptible en position assise, dans les parties du corps où la pression la plus forte s'exerçait : le bas de la colonne vertébrale, la région lombaire, les fesses, les jambes et les pieds.

Je pensai alors que la chaleur intense qui affectait ces parties du corps était due à l'excès de pression. Aussi demandai-je à Yogi U Tin des oreillers de duvet doux et confortables, qu'il me donna aussitôt. J'empilai les oreillers dans un coin de la chambre, et je m'assis, dos appuyé contre le coin du mur. Le siège était moelleux et confortable. Toutes les pressions ressenties précédemment avaient disparu, et il n'y avait plus aucune chaleur. Je fus convaincu d'avoir résolu mon problème.

Un jour ou deux plus tard, j'eus une désagréable surprise. La chaleur dans mon corps devint soudain si intense que je fis un bond, persuadé que j'étais en feu. Je racontai enfin ce qui se passait à U Javana, en lui demandant une explication logique. Mais jamais je ne reçus d'explication logique, quelle que soit l'expérience vécue. “ Faites simplement une note mentale ” me répétait inlassablement U Javana, “ et poursuivez vos exercices habituels de contemplation. ”

U Javana me dit à maintes reprises de ne pas reculer, ni de me dérober au feu pour lui échapper, car en agissant de la sorte je le retrouverais encore et encore. “ Vous devez lui faire face ”, me dit-il un jour, “ contemplez- le sans passion pour le transcender. En ce qui concerne la Compréhension Juste, on ne fait aucun progrès si l'esprit ne cesse pas son mouvement au moment de l'observation initiale de l'objet de perception pur. L'attraction et la répulsion ne doivent pas interférer – ou tout autre jugement d'ordre émotionnel ou intellectuel – en ce qui touche l'obstacle qu'on rencontre. La pratique exige une contemplation constante – que ce soit plaisant ou déplaisant – et c'est ainsi seulement que l'on fera cesser la douleur, en la transcendant. Je comprends que

vous aimeriez recevoir une explication intellectuelle de ce qui se produit, mais cela ne pourrait, en aucune manière, vous aider à vous en délivrer. Au contraire, l'intellect ne connaît que la nature extérieure trompeuse. Il connaît le monde des formes transitoires, en perpétuelle mutation, qui abrite la souffrance et la misère interminables, et dont il cherche à s'évader. Il ne sait rien de la voie qui mène au-delà de cet océan de souffrance, l'obstacle le plus virulent. Seule la sagesse possède cette qualité unique. Car la Sagesse est supérieure à l'intellect, et si vous désirez que celle-ci se réalise, vous devez laisser l'intellect derrière vous ".

" Dans l'intervalle ", conclut-il, " il serait bon que vous vous rappeliez que la contemplation pure vous aidera à endurer la douleur ardente, avec calme et patience. Aucune passion n'affecte celui qui est pleinement conscient. "

Lorsque je quittai U Javana, ce matin là, la phrase : " aucune passion n'affecte celui qui est pleinement conscient ", ne cessa de m'occuper l'esprit. Même si je savais cela du fait de mes expériences précédentes, j'étais obligé de me le remémorer sans cesse. Surtout lorsque je devais faire face aux obstacles qui se présentaient alors à moi, presque totalement désarmé.

Contemplation pure, c'est-à-dire dépourvue de passion : plus facile à dire qu'à faire ! Des jours, des semaines passèrent, sans que je n'eusse rien d'autre à rapporter qu'une chaleur extrême et un feu ardent. Quelle souffrance ! Quelle misère ! J'eus souvent la tentation d'abandonner. J'eus maintes fois envie de dire à U Javana que je venais de recevoir une lettre me rappelant d'urgence chez moi pour affaire importante, ce qui était, bien sûr, un mensonge. L'ennemi intérieur attaquait de toute sa puissance. Un découragement profond, des doutes graves, une souffrance et une misère sans nom m'assaillirent jour après jour. L'ennemi rusé et habile s'introduisait en silence, comme un serpent, semblable à un épais brouillard recouvrant la mer par une sombre nuit. Mon cœur était voilé de ténèbres épaisses qui obscurcissaient la petite lueur néanmoins persistante, le courage et la force de continuer.

C'est au cours de semblables périodes de l'entraînement que l'étudiant doit faire ses preuves. S'il vacille ou perd courage, il est irrémédiablement perdu. En dépit des coups violents portés par l'ennemi, le disciple doit poursuivre son chemin, sans se laisser vaincre

par les forces du mal qui ont surgi maintenant pour livrer leur dernière bataille de survie.

Triste, découragé, le cœur brisé, malheureux, les larmes coulant le long de mes joues, je m'asseyais en face de U Javana pour faire le compte-rendu de l'expérience atroce du feu qui me dévorait le corps. U Javana m'écoutait avec gravité. À la fin de mon triste rapport, il m'encourageait du mieux qu'il pouvait, me pressant de poursuivre, avec véhémence : “ Si vous continuez à pratiquer comme vous l'avez fait jusqu'ici ”, disait U Javana, “ vous remporterez la victoire. La victoire finale sera vôtre pour toujours ”.

J'écoutais ses conseils, mais à l'arrière-plan de mon esprit, j'envisageais d'abandonner et de rentrer chez moi. Je prenais fermement cette décision chaque fois que je pénétrais dans le petit bungalow sur pilotis où vivait U Javana. Mais à la fin de chaque entretien, je ressentais une impression étrange, comme si quelque rayon mystérieux rechargeait mon cœur d'un courage, d'une confiance et d'une énergie nouvelle. Pour cette raison, je n'exprimai jamais mon désir d'abandonner. Ainsi je réussissais à maintenir le cruel adversaire à distance, du moins temporairement, ce qui me permettait de continuer à avancer sur la voie.

Grâce aux sages conseils de U Javana, grâce à sa bonté, à sa patience et à son amour, je réussis enfin à faire face au feu atomique sans crainte. À partir de cet instant, le terrible monstre n'eut plus jamais d'emprise sur moi. Je fus capable de rester ferme et de l'observer calmement sans le fuir, lorsque la souffrance devenait insupportable, ce que je n'avais pu faire avant. Je ressentis aussitôt cet accomplissement comme un pas décisif vers l'avant. La contemplation du feu devint non seulement supportable, mais aussi intéressante.

Elle me permit de percer sa surface, de plonger, pour ainsi dire, jusqu'à sa racine, et d'observer son étrange comportement.

Il y eut des moments où la chaleur augmentait et diminuait brutalement d'intensité. Le mouvement du feu changeait constamment. Son comportement était semblable à celui d'une coulée de lave brûlante qui jaillit soudainement d'un volcan, se projetant haut dans le ciel, pour retomber sur le sol en éclaboussures, puis qui s'écoule lentement le long du versant de la montagne. En s'acheminant vers l'aval, le ruisseau de feu débordait, ralentissait, et cessait finalement sa course. Tout de suite après, la masse ardente se soulevait et retombait lentement. Elle s'étalait

alors, et se divisait en plusieurs courants extrêmement rapides, qui partaient sauvagement dans toutes les directions, se mélangeant les uns aux autres. Soudain les courants cessaient leur mouvement pendant un bref instant. Puis celui-ci reprenait, coulant de droite et de gauche, se soulevant, retombant, accélérant, ralentissant, se divisant, se réunissant, cessant de bouger. Il n'y avait pas un moment de repos.

Le Bouddha n'a pas exagéré lorsqu'il a dit : “ ce corps qui est le nôtre n'est fondamentalement rien d'autre qu'un monceau de souffrance et de misère ”. Une fois qu'on a connu ce feu, il est difficile de concevoir l'utérus d'une femme comme un abri béni auquel on aspire retourner pour échapper aux difficultés et aux vicissitudes de l'existence. Car l'utérus est le lieu même où le fœtus fait l'expérience de sa première prise de conscience de la matière qui continue ce feu. Si, par la suite, on ne perçoit plus le feu atomique, ce n'est pas parce qu'il s'est éteint. Loin de là. Le feu reste nécessairement présent dans la matière qui compose le corps, mais l'éveil des sens, à la naissance, domine et voile la perception de sa présence douloureuse.

Cela peut être difficile à croire pour celui qui n'a pas connu l'expérience de ce feu, mais la technique bouddhique de la Vision Intérieure : (*vipassanā*), montre qu'il est possible de remonter le cours du Devenir pour atteindre la source de l'existence humaine. Celui qui doit affronter le processus mystérieux qui engendre et qui maintient l'existence de l'homme dans ce monde doit percer la muraille du feu atomique dans le corps. En d'autres termes, il doit transcender la conscience primordiale de la matière pour finalement pénétrer dans les domaines des dimensions infra-atomiques. C'est là que le méditant découvre la *Materia Prima* d'où l'homme est issu, fait mentionné par Moïse dans la Genèse.

Le Bouddha a dit : “ Dans ce corps long d'une brasse, Ô amis, équipé des facultés mentales de la sensation, de la perception, de la volition et de la conscience, je vous déclare que se trouve le monde, l'origine du monde, la cessation du monde, et le sentier qui mène à sa cessation ”.

Celles-ci sont les quatre Nobles Vérités : la souffrance (*Dukkha*), l'origine de la souffrance (*Samudaya)*, la cessation de la souffrance (*Nirodha*), et le sentier qui mène à la cessation de la souffrance (*magga*). La condition humaine sur cette terre est essentiellement faite de douleur et de souffrance. La pleine compréhension des Quatre Nobles Vérités permet la réalisation de l'Inconditionné, l'Incomposé, l'Immuable,

l'Absolu, appelé *nibbāna* dans le Bouddhisme. Ainsi peut-on saisir la portée immense de la méthode d'entraînement de l'esprit, dite Vision Intérieure dans le Bouddhisme original, qui seule, permet de comprendre pleinement notre corps – c'est-à-dire le résumé de l'univers – et d'abolir la cause de l'humaine condition de souffrance et de misère.

Chapitre IX

NIBBANA

“ Ce qui m’a le plus frappé,
Dans le Bouddhisme du Bouddha,
C’est la Vision Intérieure
Qui seule permet la découverte
Et l’annihilation de l’Ignorance. ”

L’auteur

“ Si tu ne connais pas
Ce meurt-et-devenir,
Alors tu n’es qu’un triste convive
Sur cette sombre terre. ”

Goethe

“ La tâche ardue est accomplie,
Ton labeur est fini.
Le large abîme qui s’ouvrit devant tes yeux
Pour t’engloutir est franchi.
Tu as nettoyé ton cœur de la souillure de l’illusion.
Tu connais le sentier
De la pure Connaissance.
Tu connais la vie, tu connais la mort. ”

La Voix du silence, Krisnamurti

Le jour enfin arriva où le feu atomique disparut, où il s'évanouit complètement, sans laisser de trace. Quel soulagement ! Quelle bénédiction ! Personne ne peut le comprendre sans l'avoir vécu. Quoique le franchissement de cette étape puisse être considéré comme un grand accomplissement, la fin de l'épreuve reste lointaine. Au contraire l'épreuve semble commencer sérieusement.

L'aspirant ignore encore cela. Après avoir traversé et transcendé le feu atomique dans le corps, il fait maintenant face au " voile de ténèbres " qu'il tranchera bientôt grâce à l'épée de la sagesse, bien affilée sur la pierre de la concentration. Bien sûr, il ne se tient plus qu'à quelques pas du " *Mysterium Tremendum* ". La raison pour laquelle il l'ignore est due au fait que la connaissance verbale ou la compréhension intellectuelle sont considérées comme sans valeur, comme nous l'avons déjà vu, dans l'entraînement méditatif. Elles ne mènent nullement à la catharsis profonde, essentielle à la Compréhension Juste ou à la Vue Juste, d'où résulte l'obtention de la délivrance et la souffrance. C'est pour cette raison que le maître de méditation évite généralement les discussions intellectuelles concernant les expériences vécues par le méditant. Toute conscience cérébrale bloque la Voie.

Immédiatement après la cessation de la conscience primordiale de la matière (le feu atomique), un nouveau type de conscience se manifesta. C'était une conscience aiguë, nette et lucide, un flux rapide fait d'esprit et de matière ; un courant de formations instantanées, évanescentes, éphémères, qui apparaissaient et disparaissaient les unes après les autres, en succession extrêmement rapide.

À la lumière de la sagesse, le corps physique auparavant perçu comme étant compact, solide, et permanent dans sa forme, est maintenant " vu " de manière tout a fait différente. Le mouvement de la main, par exemple,

n’est plus perçu comme un mouvement continu où la main est toujours présente. Ce mouvement est plutôt un processus d’oscillations extrêmement rapides nées de l’activité mentale (volition), qui fait que la main prend forme et disparaît aussitôt pour laisser la place à de nouvelles formations. Le processus est identique lorsqu’on contemple les autres parties du corps en mouvement : La paroi abdominale au cours de la respiration, par exemple.

La manifestation et la disparition des processus mentaux et physiques sont l’une et l’autre comparables à un film qui nous donne l’illusion du mouvement de la main. Lorsqu’on projette un film sur un écran, il y a un effet de continuité et de mouvement. En fait le film est constitué par une série d’images fixes se succédant rapidement les unes aux autres (24 images par secondes), qui apparaissent et disparaissent sur l’écran. Un processus semblable existe dans un courant électrique alternatif. Celui-ci apparaît et disparaît sans fin : (50 fois par secondes). Le même phénomène peut être observé lorsqu’on verse du sable dans l’eau. Les particules individuelles et séparées se combinent pour créer l’illusion d’un flot continu. C’est ainsi que les concepts de mouvement, de forme, de compacité, de solidité et de permanence, cachent la vérité ultime.

On sait que le philosophe grec de l’école d’Elée, Zénon, disciple de Parménide, tenta de prouver l’impossibilité du mouvement dont l’argument le plus connu est celui de la flèche. Faut-il supposer par là que le niveau de la conscience infra-atomique était une connaissance expérimentale pour le disciple de Parménide ?

Ce n’est qu’à ce niveau de la vision intérieure que les caractéristiques inhérentes aux phénomènes mentaux et physiques révèlent leur véritable nature. Les phénomènes mentaux et physiques sont alors vus comme se renouvelant eux-mêmes constamment. Ils sont aussi éphémères qu’une goutte de rosée au lever du soleil. Ils sont semblables à une bulle d’eau ou à un éclair. Toutes les formations (*sankhāra*) sont impermanentes (*anicca*). Elles sont transitoires, limitées par le fait qu’elles apparaissent et disparaissent. Ce sont des choses composantes et conditionnées, ingouvernables, périssables, fluctuantes, fragiles, instables, des choses sans existence réelle, des choses fabriquées, assujetties à la mort, etc.

Lorsque le méditant prend conscience qu’il n’est essentiellement rien d’autres qu’un courant incontrôlable de formations mentales et physiques conditionnées, qui apparaissent et disparaissent, il est frappé

d'une souffrance psychique indescriptible, il ressent avec acuité l'impermanence et la souffrance qui en résultent (*anicca et Dukkha*). À la suite de cette prise de conscience, l'esprit du méditant manifeste un mouvement profond pour être libéré de cette condition infernale. À cet effet la concentration se dirige spontanément vers la phase de dissolution des formations. Le Vide (*Sunna*) apparaît. À cet instant un état de terreur incommensurable domine l'esprit du méditant.

La puissance et l'ampleur de l'horreur libérée alors frappent le méditant désarmé, comme un coup de tonnerre. C'est cela soulever le masque de l'ego. Contempler le Vide universel insondable constitue une expérience d'une horreur sans nom. L'essence immortelle et immuable du moi, de l'être, de l'âme dans le sens où ces termes sont généralement compris est un mythe. L'âme dans le sens où on l'entend ordinairement est donc une illusion.

Tout ceci peut sembler bien difficile à croire, et pourtant l'expérience vécue démontre que le terrible mystère qui entoure l'existence humaine doit être affronté *SEUL*. Aucun être divin ne vient à notre rescousse. Il ne peut y avoir de recours extérieur car nous sommes les artisans de notre propre création, fait qui s'éclaircira bientôt. Tout être sensoriel vivant dans le monde phénoménal est également assujetti à l'impermanence, à la souffrance et à l'absence d'une essence intrinsèque ou d'un principe permanent (Self-Essence).

Ce que l'on m'a enseigné jadis, à savoir que tout être humain ici-bas possède une âme immortelle, tout cela n'est que fable, de vaines spéculations appuyées sur des opinions fausses. En vérité nous ne sommes qu'un ensemble complexe de phénomènes en perpétuel changement dans lequel il n'y a absolument rien de stable ni de durable.

Aristote, qui croyait à la réalité substantielle des créatures, que la doctrine chrétienne a acceptée, a commis une erreur colossale. Les progrès récents les plus remarquables de la physique moderne affirment franchement que l'intérieur de l'atome est vide.

Une fois que cette phase de l'entraînement est atteinte, il n'y a plus de doute ou de scepticisme concernant les vérités ultimes qui portent sur l'esprit et sur la matière (*nāma-rūpa*) – les éléments constituants de l'homme. Toutes les formations mentales et physiques se manifestent et existent pour une durée de temps extrêmement brève, puis se dissolvent. Il n'existe pas de réserve ou d'emmagasinement des formations

(*sankhāra),* avant que celles-ci apparaissent. Elles ne sont pas stockées ; elles ne vont pas dans une direction particulière. Elles surgissent de nulle part, ne se dirigent nulle part, et sont uniquement des apparitions totalement dépourvues d'essence ou de nature ayant une substance durable. L'idée de l'ego, du moi, du soi etc. est donc une illusion.

Le sentier de la purification l'exprime ainsi :

> Nul Dieu, nul Brahmā ne peut être trouvé ;
> Nul ouvrier de cette roue de l'existence ;
> Nul artisan de l'acte n'est trouvé ;
> Aucun être qui récolte les fruits.
> Les phénomènes vides continuent de tourner,
> Tous esclaves des conditions.
> Ceci est la seule Vue Juste.

Le terme pali *anattā* signifie " non-âme, non-ego, non-moi, non-soi ". La vision intérieure (*vipassanā*) démontre qu'il n'y a pas d'élément permanent, constant, durable, immuable, dans le processus d'existence. Il y a l'expérience, mais pas d'expérimentateur ; la mémoire, mais pas de mémorisateur ; les mots, mais pas d'orateur ; les pensées, mais pas de penseur ; la volonté, mais pas quelqu'un qui veuille ; les actions, mais pas d'acteur ; la souffrance, mais personne qui souffre ; la création, mais pas de créateur ; la loi qui régit l'ordre éternel, mais pas de législateur, etc. C'est cela la Vérité ultime, qui distingue la Noble Voie de tous les autres systèmes de méditation connus.

La grande signification pratique de la connaissance de la Vacuité (*Suññatā*), se trouve dans le fait que l'on peut, par elle affirmer : là où il y a la vie phénoménale, il y a forcément le Vide, le domaine de la dissolution des formations. Toute apparition est inexorablement vouée à la disparition. Elles vont de pair. Ce n'est pas la vie qui est une illusion, mais la notion commune de substance réelle, et le sentiment de permanence que nous lui accordons. L'idée d'un Sauveur, le " *cogito ergo sum* " de Descartes, ainsi que le fameux JE SUIS sont des spéculations dangereuses qui engendrent la souffrance et dont il faut se garder.

Néanmoins, l'appréhension du Vide et l'état d'horreur déclenché par elle, furent très brefs, car tout de suite après apparut l'état d'Equanimité. La réalisation de l'état d'Equanimité permet de " voir ", sans participer : ce qui permet de contempler le flux incessant sans aucune frayeur. En fait

l'*Horror Vacui* peut être contemplée en toute tranquillité grâce à l'Equanimité. De plus l'Equanimité rendit l'action de contempler extrêmement stable, pénétrante et lucide, harmonieuse et automatique, c'est-à-dire sans aucun effort. Cet état extraordinaire de contemplation dura longtemps. Plus il durait, plus il s'affinait.

Sans qu'il le sache, l'aspirant se rapproche de plus en plus du terme de son entraînement. Bientôt, très bientôt, il réalisera le But suprême. Dans l'intervalle, il poursuit son chemin. Avec courage, avec fermeté et sans crainte, avec patience et calme, étonnamment lucide et concentré, le vaillant méditant s'achemine inévitablement vers la Vérité libératrice.

L'action de contempler les formations (*sankhāra*) accéléra son rythme, préparant le méditant à la découverte de “ l'origine du monde ”, dont la connaissance culmine dans la “ cessation du monde ”. Celui qui “ voit ” le commencement “ voit ” aussi la fin, car le commencement est la fin. Il est certain que le fait que les formations aient été “ vues ” grâce à l'Equanimité accéléra le processus de libération. En d'autres termes, celle-ci aida à parvenir plus rapidement à la genèse profonde même, à la source de l'existence humaine, qui subitement se révéla.

Une énergie volitive, inconsciente à l'esprit ordinaire, mais clairement perceptible à l'œil de la Sagesse, apparut comme l'unique origine de la manifestation du processus de vie, ainsi que du maintien de son courant en perpétuel mouvement, le *continuum* de vie (*bhava*). Chose curieuse et étonnante, cette énergie volitive, quoique inconsciente auparavant, fut violemment ressentie comme étant ma propre création. Dès que cette force aveugle fut révélée et contemplée, elle cessa immédiatement de fonctionner. Dans la Lumière, l'Empire des ténèbres se dissipe inexorablement.

Voilà le mystère de Shakti, d'Isis, de la Vierge noire, de la Femme Eternelle, connu en Orient depuis la nuit des temps. “ Ma mère m'a engendré, mais ma véritable Mère m'a donné la vie. “ À vrai dire nous n'existons que par la Femme Eternelle, toujours représentée nue et terrible, entourée de feu et de flammes ondoyantes, tissant inconsciemment le voile d'illusion éternellement suspendu devant l'ineffable gouffre de la dissolution – l'effroyable *Horror Vacui*.

Ex nihilo nihil (rien ne vient de rien) est une vérité.

À l'instant où cette volonté aveugle cessa, la structure des trois mondes tout entière s'écroula, cessa d'être complètement – entraînant la cessation de la conscience. Ceci était bien la *Cessation du Monde,* la *Cessation de la Souffrance.*

La Mythologie Germanique rapporte que le dieu Wodan dépouilla Brunehilde de son caractère divin, parce qu'elle enfreignit un de ses ordres. Le dieu la plongea dans un profond sommeil, puis il l'enferma dans une demeure souterraine encerclée par un mur de flammes. Seul le héros sans crainte qui osera traverser les hautes flammes – Siegfried – pourra un jour la délivrer.

L'antique tradition égyptienne connaissait ce que la nature humaine a de plus profond et de plus mystérieux. On dit que l'entrée des cryptes souterraines était barrée par une statue d'Isis, l'Eternel féminin. Son visage était voilé. Sous la statue on lisait :

> “ Aucun mortel n'a soulevé mon voile. ”

Selon la tragédie de Sophocle, dès qu'Oedipe apprend, par le berger (symbole de vigilance), l'illusion dans laquelle il vivait et l'origine de sa vie, il se crève les yeux (symbole de la cessation de la conscience). C'est dire que le mystère de la vie humaine était connu en Grèce du temps de Sophocle.

Dans le cadre de la méditation bouddhique, la cessation de la conscience ne correspond nullement à un état de transe ; ce qui veut dire que tous les états de conscience disparaissent totalement, y compris l'inconscience, la subconscience, la conscience sensorielle-intellectuelle, et la conscience Divine. À la place, la conscience Supramondaine (*lokuttara*) apparaît. Pour cette raison, le méditant connaît, et se rappelle ensuite, ce qui a “ suivi ” la Cessation de la Conscience.

C'est par la cessation de la Conscience que l'héritage maudit, latent dans l'esprit du méditant, est totalement détruit. Cet héritage maudit était susceptible de porter ses fruits dans un avenir proche ou lointain. Il pouvait entraîner le méditant sur des plans d'existence inférieurs au plan humain. Grâce à cette catharsis profonde, l'homme ordinaire (*puthujjana* en pali) est transformé et purifié. Il devient un être Noble (*ariyā*).

Tout de suite après la Cessation de la Conscience, la Voie Supramondaine (*magga*) et le Fruit (*phala*) apparaissent. *magga*

désigne le moment où l'on accède à l'un des quatre états de Sainteté. *phala* est le moment qui suit l'accession à l'un des quatre états de Sainteté. Ceci constitue la réalisation que l'on appelle en pali " *nibbāna* ". La réalisation est telle que celui qui est parvenu à ce stade sait sans équivoque qu'il a " atteint " le *Summum Bonum*. Il n'a donc pas besoin que son maître le lui dise.

> " Heureux qui a traversé les Mystères ;
> Il connaît la source et la fin de la vie. "

Pindare

nibbāna se " situe " en dehors du ciel, de la terre et du monde inférieur. IL se situe au-delà du processus temporel de création et de destruction. Il ne possède pas d'attribut, de ressemblance, ou de forme quelconque. On ne peut pas le concevoir. Aucune parole humaine ne peut décrire ce à quoi il ressemble. Par conséquent, rien de substantiel ne peut être dit à son sujet. Il est cependant possible de dire ce qu'il n'est pas. Pour reprendre les paroles du Bouddha : " Ni terre, ni eau, ni feu, ni vent, ni soleil, ni lune. Il n'est pas de ce monde-ci, ni l'autre. Cela frères, je ne l'appelle ni venir, ni partir, ni rester, ni transiter, ni se manifester. Sans support ou continuité, ou base, Il est. Ceci est la cessation de la souffrance. "

On " émerge " de *nibbāna* sans à-coup ni secousse, et l'on revient imperceptiblement au niveau de l'existence humaine – l'univers composé des phénomènes, le monde quotidien des " mille choses ". Revenir " de " *nibbāna* est comme revenir des états Divins de conscience. Il y eut d'abord la conscience de l'ouïe, et la perception de nombreux sons extérieurs et des bruits de la journée. Puis la sensation globale du corps et de sa forme. Les paupières commencèrent ensuite très lentement à s'ouvrir. Dès que le fonctionnement normal des sens eut été rétabli, l'esprit retrouva sa perception et son interprétation ordinaire des données des sens.

Après avoir réalisé les demeures célestes pour la première fois, j'avais pleuré de joie et de gratitude. Maintenant, je ris doucement un long moment. Je ne me rappelle pas avoir déjà ri aussi spontanément, aussi librement, ou d'aussi bon cœur. Cela peut surprendre que l'on réagisse de cette manière au monde de la peine et de la misère. Mais lorsqu'on a pleinement compris la nature de la vie humaine et le cosmos dans lequel elle évolue sans fin, on est libéré de la peur et du doute à l'égard de l'une et de l'autre. On se sent libre et à l'aise, comme soulagé d'un immense

fardeau. Malheureusement, il est impossible d'exprimer la liberté issue de la Compréhension Juste et de la Vue Juste. Tout ce que l'on peut dire, c'est que l'on se sent le cœur envahi d'une mystérieuse sensation de délice, de sérénité, de confiance, de sécurité, de béatitude, et de compassion pour toute l'humanité. Et ce sentiment, il n'existe rien en ce monde qui puisse le procurer, je vous l'assure. Là réside, peut-être, la raison de ce besoin spontané de rire.

Lorsque mon envie de rire eut cessé, je ne pus m'empêcher de m'interroger sur ce qui s'était produit. Je pris conscience d'une modification précise de mon tempérament et de mon attitude mentale. Puis je pensai à la mort. Je réalisai soudain que j'étais libéré de la peur de mourir. La connaissance que la vision intérieure m'avait apportée me fit comprendre que la mort n'est qu'un moment de transition d'un plan d'existence à un autre. Le nouveau plan doit nécessairement être en harmonie avec l'état de conscience qui prévaut à l'instant de la transition. Si par exemple, le facteur mental négatif de la peur est présent, l'esprit est confus et violemment agité. De là résulte un état de conscience n'ayant aucune affinité avec les mondes célestes où règnent la Paix, la Joie, la Félicité incommensurables.

Pour la première fois de ma vie, je compris ce que l'on entendait par victoire sur la mort – le leitmotiv de la religion et de la philosophie (au vrai sens du terme). En ce qui concerne la conquête de la mort, le Bouddha a dit dans le *dhammapada* : “ Si le Yogi pouvait maîtriser son esprit, il serait libéré de l'affreux esclavage de la mort. ”

Je fus, de plus, émerveillé par la compréhension claire des trois caractéristiques de l'existence (*anicca-dukkha-anattā*) ; des Quatre Nobles Vérités (*ariyā sacca*), et de la loi de Dépendance de l'Origine. Pour la première fois, je compris ce que le Bouddha voulait dire par l'ignorance qui est la condition de la manifestation des formations, elles mêmes à l'origine de la conscience. C'est cette conscience même qui détermine la conception de la naissance d'un être. L'évidence démontre que la conscience qui précède l'apparition de l'homme est incapable de comprendre son origine, pas plus qu'un couteau ne peut trancher sa propre lame.

Celui qui comprend l'origine de la vie et celle de la conscience sait pourquoi l'action de se suicider ne peut jamais mettre un terme à la vie. En fait l'expérience de la vision intérieure (*vipassanā*), montre qu'il est tout à fait impossible d'échapper à l'existence phénoménale par la

volonté qui est conditionnée par la conscience. Seule la connaissance ultime de la Vérité détient le pouvoir de libération, comme nous l'avons déjà dit. “ Connais la Vérité et la Vérité t'affranchira. ”

Selon la Genèse du prêtre égyptien Moïse, l'homme fut créé à partir d'une matière première inerte la *Materia Prima*. Cette matière inerte reçut le *Rouah*, le souffle de vie ou la conscience, seulement après avoir été formée. Cette Sagesse millénaire immuable, la Genèse, ne diffère donc nullement de la Loi de Dépendance de l'Origine (*paticca-samuppāda*).

Celui qui connaît les trois mondes : *kāma, rūpa et arūpa* et qui a réalisé la conscience supramondaine (*lokuttara*), celui-là seul peut comprendre que *nibbāna* est l'annihilation de l'Ignorance et non l'annihilation de la “ volonté de vivre ”, comme certains lettrés occidentaux l'ont cru. La doctrine du Bouddha, comme toute Sagesse, ne peut pas être comprise par l'intellect. Le Bouddha nous a mis en garde à ce sujet : “ Profonde, Ô ami, est cette doctrine, obscure, et de compréhension difficile, bonne, excellente, et impossible à pénétrer par le simple raisonnement, subtile, et intelligible aux seuls sages. ”

Si les mots pouvaient parvenir à faire comprendre l'incomparable richesse contenue dans ce type de connaissance et de compréhension, personne n'hésiterait plus à entreprendre l'entraînement bouddhique à la vision intérieure : (*vipassanā*).

Je me levai et sortis me promener. Le corps était léger et étonnamment souple et malléable. La nuit était très avancée. Le ciel au-dessus de moi était constellé d'une infinité d'étoiles étincelantes. Le jardin tout entier baignait dans la clarté lunaire. Je restai là, fasciné, à contempler la lune brillante qui se reflétait dans les eaux calmes du lac. L'air était doux, tiède et parfumé. C'était une très belle nuit. Mais loin d'être paisible ! Les servantes de Yogi U Tin se poursuivaient en courant et s'éclaboussaient avec l'eau. Les rires et les cris durèrent jusqu'au matin – La fête birmane de l'Eau battait son plein.

Le nouvel an birman (*Thingyan*) tombe généralement pendant la deuxième semaine d'avril, et il est célébré quatre jours durant. Après trois journées consacrées à se jeter de l'eau, à parader en groupes ou à décorer gaiement les voitures et les chars, à chanter et à danser, la Nouvelle Année est installée le quatrième jour, en lavant, en grande cérémonie, les statues du Bouddha, et en fêtant les moines bouddhistes.

Je suis sûr que U Javana comprit ce qui m'était arrivé dès qu'il me vit gravir les escaliers qui menaient à son petit bungalow. Il sourit joyeusement. À peine avais-je terminé mon rapport, que U Javana se leva et dit en souriant : " Maintenant, nous devons aller voir le Maître sur le champ. " Nous partîmes chez le Vénérable Mahāsī Sayādaw dont la maison se trouvait à proximité. Le Maître ne nous attendait pas bien sûr, et parut surpris de nous voir. Il posa son livre et sourit en me regardant. Je suis convaincu qu'il sut alors la raison de notre présence.

Nous lui présentâmes nos respects, et U Javana entra aussitôt en longue discussion, en birman, avec le Sayādaw. Je réussis à saisir le mot pali " *nibbāna* ", plusieurs fois au cours de leur conversation. Finalement U Javana se tourna vers moi et dit : " Le Maître est très heureux de savoir que vous avez atteint le terme de votre cours de méditation. Demain matin, vous entendrez le sermon final que U Tin traduira pour vous. " C'est tout. Je présentai à nouveau mes respects et me retirai.

Le lendemain matin, je me présentai à huit heures, et je trouvai le Sayādaw, U Javana, U Visuddhacāra et U Tin qui m'attendaient. Je saluai respectueusement les Vénérables. Alors U Tin se tourna vers moi et leva les mains, paumes jointes, comme on le fait en Inde en geste de salutation respectueuse. : " Vous êtes maintenant un Noble Disciple du Bouddha ", dit-il en souriant, " et digne de respect ". Je fus surpris de constater qu'il n'y eut pas la moindre réaction d'orgueil ou de suffisance devant le geste inattendu de U Tin. Simplement une acceptation calme, comme si j'avais toujours été salué de cette manière. " Celui qui a acquis la Vue Juste est libéré des facteurs nuisibles tels que la vanité, l'orgueil, l'envie, la jalousie, la convoitise et l'attachement. "

Le sermon final, destiné à ceux qui ont achevé le cours complet de développement moral et mental en vue d'obtenir la Vue et la Compréhension Juste, est un exposé détaillé des sept stades de pureté mentale (*visuddhi*) et les dix-sept stades de la connaissance par la Vision Intérieure (*vipassanā-ñāṇa*) développée au cours de l'entraînement. En écoutant cet exposé, le disciple peut établir des comparaisons avec sa propre expérience vécue, et décider pour lui-même du stade de maturité qu'il a atteint au cours de l'entraînement. Le Sayādaw m'expliqua aussi les quatre stades de la sainteté que l'on doit atteindre avant " l'entrée " finale dans le *nibbāna*, ainsi que les divers bienfaits que l'on retire à chaque stade.

Lorsqu'un homme ordinaire (*Puthujjana*) “ atteint ” la Connaissance suprême de la Vérité, il devient un homme noble (*Ariya*). Une fois que le portail d'accès au *nibbāna* a été ouvert, il ne se referme jamais complètement. L' “ entrée ” dans le *nibbāna* se renouvellera fréquemment, et sa durée se prolongera. La libération totale suivra éventuellement.

Il n'y a qu'un seul *nibbāna*, mais quatre étapes menant à l' “ entrée ” finale dans le *nibbāna*. À chaque étape le méditant surmonte un nombre d'entraves ou d'obstacles à l'illumination, toujours plus grand.

Le Bouddha a dressé la liste des dix entraves ayant le pouvoir de nous maintenir enchaînés aux mondes de la souffrance et du malheur. Ce sont les suivantes :

1. L'illusion du moi.
2. Le doute ou le scepticisme.
3. L'adhésion aux rites et aux rituels.
4. Le désir des sens.
5. La malveillance ou la colère.
6. La convoitise de l'existence de la matière fine.
7. La convoitise de l'existence de l'existence immatérielle.
8. La vanité ou l'orgueil.
9. L'agitation ou l'insatisfaction.
10. L'ignorance.

Le premier noble stade est appelé celui-qui-est-entré-dans-le-Courant (*sotāpanna*). À partir de là, le méditant est assuré d'atteindre la libération finale de la souffrance et du malheur. Il est important de comprendre qu'une fois cette première étape Noble franchie, il est absolument impossible de tomber à nouveau dans la catégorie ordinaire des humains, ici-bas. Selon la doctrine du Bouddha, le noble vainqueur du courant renaît sept fois au plus, et jamais sur un plan inférieur à celui de la sphère humaine.

Le Sayādaw donna une explication claire de la grande différence qui existe entre la réalisation de la conscience *jhāna,* et le stade de *sotāpanna*. Avec la réalisation des états transcendantaux de conscience ou états de conscience *jhāna,* l'héritage nuisible latent dans l'esprit du méditant n'est pas détruit, mais simplement maintenu “ à distance ”. Ce qui veut dire en fait, qu'il existe à l'état latent pendant une période de temps considérable, alors qu'au stade du *sotāpanna,* il est à jamais

détruit. C'est pourquoi, il est impossible pour celui qui est entré dans le courant, de tomber aux horribles niveaux inférieurs à l'existence humaine, au cours de sa vie ou au moment de sa mort.

En résumé, dit le Maître, l'homme Noble qui a atteint le premier stade de la délivrance est libéré des entraves suivantes : il ne confondra plus jamais les agrégats des processus mentaux et physiques avec l'ego ou le moi. Il n'aura plus jamais de doute concernant le Bouddha, le *dhamma* et le *saṃgha*.

Il sait et il comprend que la pratique des qualités du Noble Sentier Octuple et le développement de la vision intérieure des Quatre Nobles Vérités, constituent la *seule* voie qui mène à la Paix absolue. Le noble *sotāpanna* est ainsi affranchi des vues erronées (*diṭṭhi*), des doutes engendrés par le scepticisme (*vicikicchā*), de la croyance en l'efficacité des rites et des rituels (*silabbata-paramaga*), de l'envie (*issā*) et de la jalousie.

Il est quasiment impossible d'évaluer la portée et la profondeur de l'évolution spirituelle qui se manifeste lorsqu'on " atteint " le stade de celui-qui-est-entré-dans-le-Courant. À ce sujet le Bouddha nous a déclaré :

> " Bien que l'on puisse vaincre mille fois des milliers d'hommes,
> " Celui qui se vainc lui-même
> " Est le plus grand parmi les guerriers.
> " Plus grand que le titre d'empereur,
> " Que l'état de divinité,
> " Que la suprématie sur les mondes.
> " Tel est le premier stade de la Sainteté. "

Celui qui " atteint " le deuxième stade est appelé : celui-qui-revient-Une-fois (*sakadāgāmi*). À ce stade le méditant ne renaîtra plus qu'une seule fois dans le monde humain. La quatrième et la cinquième entrave ont presque disparu, aussi le méditant est-il quasiment libéré du désir des sens et de la malveillance.

Celui qui " atteint " le troisième stade est appelé celui-qui-Ne-revient-pas (*anāgāmi*). L'homme noble qui franchit cette étape renaîtra uniquement dans les cinq sphères d'existence de la matière fine (*suddhāvāsa-bhumi*). À partir de ces plans, il accèdera à la libération

finale. Il est entièrement libéré de la quatrième et de la cinquième entrave : le désir des sens et la malveillance.

Le quatrième stade est celui de la sainteté (*arahanta*). Le noble *arahanta* “ entrera ” définitivement en *nibbāna* au moment de sa mort. Il est totalement libéré des dix entraves.

“ C’est le vœu le plus cher de tous les maîtres, ainsi que le mien, que vous deveniez moine bouddhiste, et que vous poursuiviez l’entraînement de manière à pouvoir enseigner à d’autres la méthode pratique de la Méditation *Satipaṭṭhāna vipassanā* ” dit le Sayādaw après le sermon final. L’idée de devenir maître de la méditation bouddhique ne m’était pas tout à fait étrangère. Mais la perspective de devenir moine ne m’avait jamais effleuré ! Le Sayādaw me faisait un grand honneur en m’offrant de devenir moine, et quoique pris au dépourvu, j’acceptai. Mon absence d’hésitation me surprit, mais maintenant que le temps était venu, il me semble que le port de la robe jaune bouddhiste était l’inévitable mesure à prendre après le succès de mon entraînement à la méditation.

Yogi U Tin fut le bienfaiteur laïque qui me parraina. Il me procura les quelques objets indispensables que le moine possède : les deux robes, le bol à aumônes, les sandales, etc. U Javana m’enseigna les 227 règles de discipline (*Vinaya*) régissant la conduite des moines. U Pandita m’apprit à psalmodier en pali *le ratana sutta, le mahāmangala sutta et le karinīya mettā sutta*. Ce sont les principaux *paritta sutta* que les moines récitent chaque jour pour le bénéfice d’autrui, et pour s’attirer bénédiction et protection contre le danger. Les bénédictions et la protection contre les dangers se sont manifestées à moi de la plus étonnante façon, comme je l’ai constaté à maintes reprises.

En tant que moine, je devais recevoir un nouveau nom. Le Sayādaw me dit que bien que le nom soit généralement attribué en fonction du jour de la semaine où le moine est né, dans mon cas, je recevrai le nom de Paññaloka, (Lumière de la Sagesse), en raison de ce que j’avais accompli au cours de mon entraînement.

Et ainsi, le mercredi 25 avril 1962, à huit heures quarante huit, je fus solennellement ordonné moine. La robe jaune du moine bouddhiste, symbole de son renoncement à lui-même, devint mon nouveau costume. La cérémonie de l’ordination fut célébrée dans la Salle des Ordinations du Centre de Méditation Mahāsī Sāsanā Yeikthā. L’assistance était

nombreuse. Les photographes de presse prirent des photos qui parurent en première page des journaux birmans, le matin suivant. Yogi U Tin offrit un déjeuner somptueux à chacun, dans le réfectoire du Centre. Je m'assis sur le plancher avec les maîtres, autour d'une table basse. Il n'y avait ni assiettes, ni fourchettes, ni couteaux sur la table. Le moine bouddhiste mange le principal repas de la journée dans son bol à aumônes. Il se sert des cinq doigts de la main droite pour prendre ses aliments, car il est considéré comme inconvenant qu'un moine touche sa nourriture avec sa main gauche. Mon voisin de table, U Javana, me montra comment prendre le riz avec les doigts, comment le tremper dans la sauce et le porter à la bouche, sans en faire tomber un seul grain.

Après le repas, U Javana me demanda de l'accompagner. Arrivé chez lui, il m'invita à m'asseoir, non pas avec les jambes repliées sur le côté, mais comme lui, dans la position aisée. Il me regarda avec un air grave un long moment, sans dire un mot. Puis il dit :“ Maintenant vous êtes un *homme* ”. Dans le silence profond qui suivit, je saisis l'immuable mystère du Sphinx égyptien : transmuter l'homme-animal en *Homme*. Tout est là ! Un accomplissement autre que celui-ci n'est que *vanitas vanitum, et omnia vanitas*.

Pour être plus près des Maîtres au cours de mon entraînement, je quittai la maison de Yogi U Tin, et je vins vivre au Centre. On me donna l'unique cellule du bâtiment disposant de moustiquaires. Je prenais mon petit déjeuner avec les Maîtres dans le réfectoire. Yogi U Tin me faisait parvenir mon déjeuner, et je n'avais pas à sortir pour récolter ma nourriture.

Je consacrais essentiellement mon temps à écouter les nombreux entretiens, à noter les conseils du Maître. Il y avait beaucoup à apprendre et à étudier, mais les pauses étaient fréquentes et agréables. Chaque fois que les Maîtres étaient les hôtes des riches propriétaires de Yangon ou des personnes importantes, j'étais également invité. En plus, les fêtes bouddhistes étaient nombreuses, et j'assistai une fois à un service funéraire bouddhique. Les moines psalmodiaient en pali :

> “ Hélas ! tout est impermanent dans l'existence !
> “ La croissance est sa vraie nature, et la décrépitude.
> “ Les choses se manifestent et disparaissent à nouveau.
> “ Heureux celui qui les domine et qui connaît la Paix Suprême. ”

Occasionnellement, on me demanda de faire une conférence sur la méditation bouddhique à des étudiants américains qui, en route pour un voyage autour du monde, faisaient une escale à Yangon. Le consul des États-Unis me demanda de faire un enregistrement des avantages d'ordre pratique que l'on retire de l'entraînement bouddhiste de l'esprit, qui fut diffusé dans le monde entier par V.O.A., la " voix de l'Amérique ". Des Birmans de tous rangs m'apportèrent des présents. Leur manière d'offrir – typiquement birmane – me toucha profondément.

Au début du mois d'août, je commençai à sentir que je n'avais plus rien à faire en Birmanie. Je décidai de retourner dans l'Ouest pour y enseigner la méditation. Chacun parut surpris de ma décision. On me demanda si je ne voulais pas rester pour assurer l'instruction des anglophones qui étudiaient et pratiquaient la méditation, mais je déclinai l'offre poliment.

Yogi U Tin vint me dire adieu et me présenter ses respects une dernière fois, avant que je retourne à la vie laïque. Nous nous regardâmes un long moment sans rien dire. Finalement, je lui dis : " Je veux que vous sachiez que si je n'avais pas eu le soutien de votre générosité et de votre bonté sans égales, je n'aurais jamais été capable de rester ici pour terminer le cours d'entraînement. Je suis votre débiteur, et j'ignore quand ou comment je serai en position de m'acquitter de ma dette envers vous. Dans l'intervalle, soyez assuré de mon immense gratitude pour tout ce que vous avez fait pour moi. Soyez bénis, vous, votre charmante épouse, et vos enfants. ! "

Yogi U Tin ne répondit pas tout de suite. Nous continuâmes à nous regarder. " Je suis très heureux de vous avoir été de quelque service ", dit-il enfin. " Votre noble travail auprès de nous a été couronné du plus grand succès. C'est tout ce qui compte vraiment. Puissiez-vous faire un agréable voyage et arriver à bon port chez vous. "

Après avoir distribué mes offrandes aux maîtres, je fis une dernière promenade autour de la maison, en commençant par l'énorme banyan à l'ombre duquel j'avais si souvent médité. C'était là que j'avais appris à chanter les *paritta sutta*. Je dis " *sukito hotu*. " (Puissiez-vous être heureux) trois fois ; pas à l'arbre, mais à l'esprit bienveillant qui l'habitait. Auparavant je n'avais jamais cru à des choses comme les esprits de la nature. Je dois dire cependant, que j'ai perçu l'esprit bienveillant de l'arbre à maintes reprises.

Le lendemain matin, à huit heures, je gravis les escaliers et entrai dans la maison du Sayādaw. La pièce était extrêmement calme et paisible. Le Maître, U Javana, U Pandita, U Visuddhacāra, et U Tin m'y attendaient. Je demandai au Sayādaw la permission de frotter mon front sur ses pieds nus. Je pensais que ce geste exprimerait ma profonde dévotion et mon immense gratitude mieux que des mots. Les larmes aux yeux et à voix basse, je demandai à être relevé de mon état de moine. Le Sayādaw prononça une courte phrase en pali, puis U Javana se leva et m'ôta mes robes bouddhistes orange.

Un instant la sensation de me retrouver en habits civils me parut étrange. Les pantalons en particulier étaient chauds et inconfortables comparés à la robe de moine et au *longyi* birman auquel j'étais habitué. En me voyant dans mes habits civils, le Maître sourit et dit en anglais : “ Nous avons été heureux de vous avoir parmi nous, et nous regrettons que vous nous quittiez. Votre remarquable réussite en matière de méditation sera d'un grand bénéfice pour vous et pour ceux que vous instruirez à l'avenir. Nous souhaitons que vous enseigniez le noble travail de la méditation bouddhique dans l'Ouest. Nous vous donnons notre bénédiction. S'il vous plaît restez en contact avec nous après votre départ, et tenez-nous au courant de vos activités. Puissiez-vous être heureux et connaître la Paix à jamais. ”

En larmes, je rendis mes respects, me levai, et marchai à reculons, jusqu'à la porte. Tous les Vénérables et U Tin quittèrent la pièce après moi. Dehors, je m'inclinai légèrement devant chaque maître, en tenant mes mains serrées à mon front. Puis je saisis la main droite de U Tin et la serrai dans les miennes. Aucun de nous ne prononça un mot. Attentif, je marchai vers la voiture. Juste avant de m'y engouffrer, je me retournai pour contempler ces hommes rares et merveilleux, que j'ai toujours ressentis comme mes nobles amis. Je les avais déjà connus dans un passé lointain, et je vivrai à nouveau en leur compagnie. Lorsque la voiture franchit la grille d'accès au Centre, je sentis dans mon cœur qu'en quelque sorte il ne s'agissait pas d'un adieu mais d'un au revoir.

Annexes

Satipaṭṭhāna en France et à l’étranger

Le premier groupe d’entraînement *satipaṭṭhāna* en Occident a été formé, en 1950, à Hollywood, en Californie. Parallèlement à ce groupe, il y avait des élèves qui se donnaient pour tâche d’étudier et même de pratiquer diverses autres méthodes. C’est ainsi que le *satipaṭṭhāna* s’est révélé absolument incomparable par rapport à tous les systèmes de méditation connus.

Il n’y a pad de doute, *satipaṭṭhāna vipassanā* est la seule voie qui mène dans les grandes profondeurs de l’esprit. C’est là précisément que l’ego peut être démasqué.

L’action thérapeutique sur l’esprit et le corps est sans doute la raison de son succès aux Etats-Unis, en Angleterre, en Allemagne, en Hollande et en Suisse où de nombreux Centres de Méditation *satipaṭṭhāna vipassanā* fonctionnent depuis plusieurs années.

En France, l’entraînement *satipaṭṭhāna* est resté quasiment inconnu. Lyon, Vienne, Valence et Annonay sont les seules villes où le *satipaṭṭhāna* est enseigné aux enfants, aux adultes et à des personnes avancées en âge. Il est un fait que nous manquons d’instructeurs des deux sexes et que nous avons grand besoin d’un Centre situé dans le calme de la campagne.

Récemment, il a été fondé une Association *satipaṭṭhāna vipassanā*, dont le but est de former des instructeurs, et des groupes d’étude et de pratique.

(attention : datant des années 1970, le texte de cette page n’est plus d’actualité ; les lieux d’enseignement ont complètement changé)

Les parritta sutta

Le *karanīya mettā sutta* (Discours sur la Bonté et l'Amour), le *mahāmangala sutta* (Discours sur le plus grand Accomplissement), et le *Ratana sutta* (Discours sur le Précieux Joyau), sont connus comme les principaux Parritta *sutta* (Discours sur la protection contre le mal).

La récitation quotidienne de ces *sutta*, et la contemplation dirigée sur leur signification, ont un effet psychologique. Ils sont destinés à éloigner l'influence du mal, et ils apportent mérite et profit à celui qui les utilise avec ferveur. De là, la grande importance attachée à leur récitation.

Le karanīya mettā sutta

1. Celui qui sait faire bon usage de son esprit,
Qui aspire à cet état serein,
Celui-là doit agir ainsi :
Il doit être droit, très droit,
Il doit être doux et humble,
Et s'exprimer avec noblesse.

2. Satisfait de son sort,
D'un commerce agréable,
Sans trop d'obligations,
Il doit vivre honnêtement.
Maître de ses sens,
Discret, sans arrogance,
Sans attachement passionnel
Aux liens familiaux.

3. Il ne doit pas rechercher les futilités
Pour ne pas encourir le blâme des hommes sages.
Puissent tous les Êtres connaître le bonheur et la sécurité ;
Puisse leur cœur connaître la plénitude !

4. Quels que soient les Êtres vivants,
Forts ou faibles, grands, corpulents ou moyens,
Petits, minces ou larges, sans aucune exception,

5. Visibles ou invisibles,
Ceux dont la demeure est proche ou lointaine,
Ceux qui naissent, ou qui vont naître,
Puissent tous les Êtres connaître le bonheur !

6. Qu'aucun homme ne trompe un autre homme,
Qu'il ne méprise personne, en aucun lieu,
Qu'il ne souhaite aucun mal à un autre,
Sous l'empire de la colère ou de la malveillance.

7. Tout comme une mère protège son unique enfant
Au péril de sa vie,
De même qu'il cultive un cœur sans limites
À l'égard de tous les Êtres.

8. Que ses pensées d'amour sans frontière
Pénètrent l'univers entier,
En haut, en bas et à travers,
Sans obstacles,
Sans haine, sans inimitié.

9. Qu'il soit debout, qu'il marche,
Qu'il soit assis, qu'il repose couché,
Aussi longtemps qu'il reste éveillé
Il doit développer son attention.
C'est la façon la plus noble
De vivre sur cette terre.

10. Se gardant de tomber dans l'illusion du moi,
Vertueux et doué de la Vision Intérieure,
Evitant l'attachement aux désirs des sens,
Plus jamais il ne reviendra
Pour être conçu dans le sein d'une femme.

Le mahāmangala sutta

Ainsi ai-je entendu :

Un jour, le Bienheureux demeurait dans le monastère d'Anæthapindika dans le Parc Jeta proche de Sævatthi. Alors, à l'aube, un dieu (Deva) illuminant le Parc d'une splendeur sans pareille, apparut au Bienheureux, et là, le salua, et avec respect il se tint debout près de lui, puis il s'adressa en vers au Bienheureux :

1. Nombreux sont les dieux et les hommes,
Qui à la recherche du bonheur, se sont
Interrogés sur les accomplissements bénéfiques.
Dites-nous quel est le meilleur accomplissement bénéfique.

Et le Bouddha répondit :

2. Eviter de fréquenter les fous,
Mais s'associer aux Sages,
Honorer ceux qui sont dignes d'être honorés :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

3. Vivre en un endroit approprié,
Ayant accompli de bonnes actions
Au cours de naissances antérieures,
Orientant son esprit dans la direction juste :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

4. Maîtriser le savoir et les arts manuels,
Bien connaître les convenances
Et prononcer les paroles justes :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

5. Être le soutien de son père et de sa mère,
Veiller tendrement sur sa femme et sur ses enfants,
Être libre des attachements :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

6. Pratiquer la charité, avoir une conduite honnête,
Aider sa famille,
Avoir un comportement irréprochable :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

7. S'abstenir et se garder des actions mauvaises,
S'abstenir de prendre des boissons intoxicantes,
Veiller à n'accomplir que des actions justes :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

8. Être respectueux, humble, satisfait de son sort,
Être reconnaissant, et écouter la Doctrine
Au moment opportun :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

9. Être indulgent, s'exprimer courtoisement,
Rendre visite aux sages,
Parler de la Doctrine lorsque c'est approprié :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

10. Avoir de l'énergie et mener une vie pure ;
Avoir la vision intérieure des Quatre Nobles Vérités,
Avoir la compréhension totale de *nibbāna* :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

11. Garder son esprit ferme
Lorsqu'on est en contact avec les conditions du monde,
Et que l'esprit reste inébranlable,
Être sans chagrin, pur et certain :
Ceci est le plus grand accomplissement bénéfique.

12. Accomplir toutes ces choses,
Ne pas être vaincus
Et aller en tous lieux en se gardant du mal :
Toutes ces choses sont les plus grands accomplissements bénéfiques.

Le ratana sutta

1. Quels que soient les esprits ici assemblés,
Qu'ils soient de la terre, ou qu'ils soient du ciel,
Qu'ils écoutent avec attention ces paroles.
Puissent tous les esprits être heureux !

2. Or donc, vous tous esprits, écoutez avec soin.
Soyez compatissants avec tous les hommes,
Et protégez-les avec diligence.

3. Quelle que soit la richesse trouvée ici-bas
Ou dans l'autre monde,
Quel que soit le précieux joyau dans les cieux,
Rien n'égale Celui-qui-a-trouvé-la-Vérité.
En vérité, dans le Bouddha repose
Ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

4. La destruction des passions, le détachement,
La suprême Immortalité que le Sage Sakya obtint
Par sa noble Concentration, il n'est rien qui leur soit égal.
En vérité, dans l'Enseignement repose
Ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

5. La méditation pure louée par le Bouddha Suprême
Cette méditation aux résultats immédiats,
Aucune méditation ne l'égale.
En vérité, dans l'Enseignement repose
Ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

6. Ceux qui sont loués par Celui-qui-est-Juste
Constituent les disciples.
Ces disciples du Bienheureux sont dignes d'offrandes,
Ce qui leur est offert produit des fruits abondants.
En vérité, dans la Communauté des Justes
Repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

7. Ceux qui, libérés du désir,
Se sont appliqués avec un esprit ferme,
À pratiquer les Enseignements de Gotama :
Ceux-là ont atteint ce qui doit être atteint,
Ayant plongé dans l'Immortalité,
Ils jouissent de la Paix qui n'a pas de prix.
En vérité, dans la Communauté des Justes
Repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

8. De même que les piliers des portes de la ville,
Enfoncés dans le sol, demeurent inébranlables
Sous l'assaut des quatre vents ;
De même je proclame qu'il est un homme juste et respectable,
Celui qui en profondeur perçoit les Nobles Vérités.
En vérité, dans la Communauté des Justes
Repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

9. Ceux qui comprennent clairement les Quatre Nobles Vérités,
Bien enseignées par la Sagesse Suprême,
Quelle que soit leur négligence,
Ceux-là ne renaîtront pas une huitième fois
Sur cette terre.
En vérité, dans la Communauté des Justes
Repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

10. Trois obstacles à l'Illumination sont surmontés
Par celui qui est doué de la Vision Intérieure Juste
À savoir, la croyance en l'ego, le doute,
Et l'adhésion aux rites et aux cérémonies fausses.
Cet homme s'est définitivement affranchi des quatre enfers
Et il est incapable de commettre les six crimes mortels.
En vérité, dans la Communauté des Justes
Repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

11. Quelle que soit l'action erronée qu'il commette,
Soit par le corps, la parole ou l'esprit,
Cet homme est incapable de la cacher.
Une telle action est impossible pour celui qui a vu *nibbāna*.
En vérité, dans la Communauté des Justes
Repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

12. Semblable au bosquet aux arbres en pleine floraison
Dans la première chaleur de la saison d'été,
Telle est la sublime Doctrine qui mène au *nibbāna*,
Prêchée par Lui pour le bien le plus grand.
En vérité dans le Bouddha repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

13. Celui-qui-est-la Perfection,
Celui-qui-connaît-le-*nibbāna*-parfait,
Le Dispensateur de la Perfection,
Celui qui apporte la Perfection,
A prêché la Parfaite Doctrine.
En vérité dans le Bouddha repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

14. Leur passé est détruit, leur devenir n'existe plus,
Leur esprit est détaché d'une naissance future.
Les sages qui ont détruit la semence de leur existence,
Et ont fait cesser le désir,
S'éteignent comme une lampe.
En vérité, dans la Communauté des Justes
Repose ce précieux joyau.
Que cette vérité apporte le bonheur !

15. Quels que soient les esprits ici assemblés,
Qu'ils soient de la terre ou du ciel,
Vénérons le Bouddha.
Celui-qui-a-trouvé-la Vérité, adoré des Dieux et des hommes.
Que le bonheur règne !

16. Quels que soient les esprits ici assemblés,
Qu'ils soient de la terre ou du ciel,
Vénérons l'Enseignement,
Celui-qui-a-trouvé-la Vérité, adoré des Dieux et des hommes.
Que le bonheur règne !

17. Quels que soient les esprits ici assemblés,
Qu'ils soient de la terre ou du ciel,
Vénérons la Communauté des Justes,
Celui-qui-a-trouvé-la Vérité, adoré des Dieux et des hommes.
Que le bonheur règne !

Glossaire des termes palis

abhidhamma : la philosophie bouddhiste exposée dans la Troisième Partie du Canon pali, qui traite des réalités absolues.

ānāpāna : la respiration.

agga mahā pandita : titre honorifique signifiant “ très grand savant ”.

anicca : l’impermanence.

aniccanupassanā-ñāṇa : contemplation de la vision intérieure de l’Impermanence.

attā : âme, soi, être, personne, entité, ego.

anattā : non-âme, non-soi, non-ego, impersonnalité.

anattānupassanā-ñāṇa : contemplation de la vision intérieure de l’Impersonnalité.

apo : l’eau (élément de cohésion).

arahanta : l’homme Noble qui a atteint la quatrième et dernière étape de la réalisation de *nibbāna*.

arahatta : le dernier stade de *nibbāna* désignait la liberté totale de toutes les renaissances.

ariyā : l’homme noble qui a réalisé *nibbāna* dans cette vie terrestre. Ayant transcendé l’ignorance, il est sanctifié.

anarammana dhamma : chose ou phénomène incorporel.

ariyā magga : la Noble Voie.

arūpa loka : monde immatériel.

anāgāmi : troisième stade de la Sainteté (*nibbāna*) ; littéralement « celui-qui-ne-revient-plus ” dans ce monde.

bhavanga : le subconscient.

bhāvanā : développement.

bhikkhu : moine.

bhāvanā-maya-paññā : connaissance basée sur le développement de l'esprit.

buddha : l'Éveillé, le Parfait, aussi nommé *tathāgata* en pali.

brahmā : un dieu.

cintā-maya-paññā : connaissance par le raisonnement, la logique.

cakkhu : matière palpable.

citta : esprit, conscience, mental, faculté de connaître.

cittanupassanā : la vision intérieure de l'esprit.

dhātu : élément.

dhamma : l'Enseignement du Bouddha, la Loi, état, chose, objet mental, phénomène.

dosa : aversion.

dukkha : souffrance, douleur, tout ce qui est indésirable.

dukkanupassanā-ñāṇa : contemplation de la vision intérieure de la souffrance.

iriya-patha : la posture corporelle.

jhāna : état d'esprit céleste ou transcendantal, la conscience des dieux.

kamma : action (morale ou immorale), la Loi de cause et d'effet. Toute action mentale, verbale et corporelle laisse sa trace dans l'esprit latent (*karma* en sanskrit).

kasina : objet de concentration.

kāma loka : monde sensoriel.

kāya-pasāda : élément sensoriel dans le corps.

kāya-viññana : élément qui connaît la sensation, faculté de ressentir.

khantī : la patience.

khantīsaṃvara : la discipline de la patience.

kilesā : impureté, souillure, lien, obstacle de l'esprit produit par l'ignorance.

loba : avidité.

lokiya : mondain.

lokuttara : supra mondain. (*nibbāna*).

magga : voie, sentier, chemin.

magga ñāṇa : connaissance de la Voie.

mahā : grand, majeur.

mahā-bhūta : les quatre éléments : terre, eau, feu, air.

mahā-parinibbāna : l'extinction totale.

mettā : amour, bienveillance.

moha : ignorance.

nāma : l'esprit, le mental (plutôt l'action du mental).

nāma-rūpa : le couple esprit-corps.

nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa : La connaissance distincte de l'esprit et du corps par la vision intérieure.

ñāṇa : la connaissance, la compréhension, la vision intuitive.

nibbāna : l'Absolu, l'Inconditionné, le Supramondain.

nicca : permanence.

paññā : sagesse, connaissance ultime.

peta : fantôme.

pārami : les perfections, les vertus et facultés essentielles pour atteindre le but ultime de la Voie. Celles-ci peuvent avoir été acquises soit dans cette vie, soit dans des existences antérieures.

parinibbāna : terme qui signifie “ entièrement éteint ” ; Il caractérise la mort d’un Bouddha ou d’un *arahanta*.

pathavi : matière, terre, (élément d’extension).

paribbaje : sans jugement et commentaire.

phala : fruit (noble).

phala ñāṇa : connaissance du noble fruit.

rūpa : le corps, la forme visible, plutôt l’élément mouvant.

rūpa loka : monde de la matière fine.

rūpa-jhāna : les quatre états de conscience des mondes supérieurs.

samādhi : concentration de l’esprit.

samatha : sérénité, tranquillité de l’esprit.

saṃgha : communauté des moines.

sati : attention, présence d’esprit.

satipaṭṭhāna : l’application de l’attention.

sakkāya : l’individualité, le couple esprit-corps.

sakkāya-ditthi : la vue erronée de l’individualité.

sarammana dhamma : chose ou phénomène corporel.

sankhāra : les formations, activités volitives produisant des effets Karmiques, les tendances ou inclinations, le caractère.

sāsana : l’Enseignement du Bouddha.

Sayādaw (birman) : maître.

sato : observer, contempler, noter.

sīla : moralité.

samsāra : le cycle mort-renaissance, la roue de l'existence.

sukha : plaisir, agréable, aimable, bon, désirable.

sutta : discours.

sutta-maya-pannæ : connaissance par la lecture et l'étude.

saṃghayana : concile bouddhique.

sakadāgāmi : littéralement : « celui-qui-ne-revient-qu'une-fois " sur cette terre. La deuxième étape de *nibbāna*.

sotāpanna : littéralement : « celui-qui-est-entré-dans-le-courant ".Le premier stade de *nibbāna*.

tejo : feu (élément maturant).

thina-middha : raideur-torpeur-paresse, soit physique ou psychique.

upāda-rūpa : matière dérivée, subtile.

vāyo : air, vent, mouvement, extension-contraction-raidissement (élément soutenant, résistant).

vicikiccha : le doute, l'incertitude, le scepticisme.

viriya : énergie, virilité.

vedanā : sensation, sensibilité, sentiment.

vedanā-nupassanā : la vision intérieure des sensations.

vipassanā : la vision intérieure, pénétrante, immaculée qui révèle la souffrance, l'impermanence et le vide de l'existence phénoménale. *vipassanā* ne doit pas être confondue avec un exercice d'introspection, qui implique un « moi " qui cherche à se connaître pour des raisons égoïstes.

yeikthā (birman) : lieu de sérénité, de repos, de tranquillité, de bien-être, de sécurité. *sāsanā yeikthā* : centre de méditation.

Yogi (pali et birman) : littéralement « celui-qui-fait-des-deux-un ”, c'est-à-dire qui ne vit pas dans la division intérieure sujet-objet, acteur-action, penseur-pensée, observateur-observé, etc. La division est synonyme d’ignorance, de conflit, etc.

Table des matières

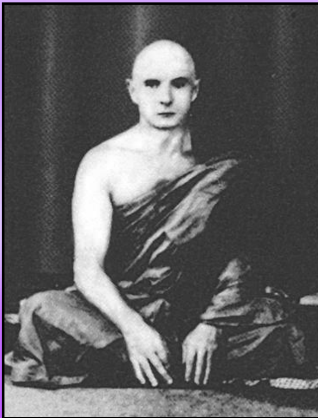
Robert Kientz

satipaṭṭhāna la voie du bonheur

« *satipaṭṭhāna* », c'est le développement de l'attention enseigné par le Bouddha il y a 2500 ans.

Cette méthode présente la voie de l'antique Sagesse, presque perdue à travers les siècles, mais redécouverte depuis peu. Elle se caractérise par le dépassement de l'intelligence raisonnante et du subconscient pour aboutir à la *connaissance de la cause première de la souffrance*.

Cette voie *étroite* affranchit l'être pour atteindre la Sagesse « orientale », qui seule confère la liberté.



L'auteur : Originaire d'Alsace, Robert Kientz, terrassé par la souffrance causée par une très grave maladie nerveuse, rencontre un moine bouddhiste de passage en Californie. Il reçoit son enseignement et les premières directives de la Noble Vérité.

http://dhammadana.org/livres.htm